

Loruilevia eläimiä ja koskettavia hetkiä

Toiminnallinen lorupaketti
varhaiskasvatuksen henkilöstölle

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)
Sosiaalipedagoginen varhais-,
nuorisokasvatuksen ja perhetyön
polku
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Taru Jakala

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

JAKALA, TARU: Loruilevia eläimiä ja koskettavia hetkiä -
Toiminnallinen lorupaketti varhaiskasvatuksen
henkilöstölle

Sosiaalipedagogisen varhais-, nuorisokasvatuksen ja perhetyön
suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 63 sivua, 44 liitesivua

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena oli tuottaa varhaiskasvatuksen henkilöstölle toiminnallinen lorupaketti, jossa yhdistyvät lorut ja myönteinen kosketus. Lorupaketin tarkoitus oli antaa yhteistyöpäiväkodin työntekijöille tietoon työmenetelmä, jonka avulla luodaan luottamusta aikuisten ja lasten välille, sekä läsnäolevaa ja rauhoittavaa toimintakulttuuria päiväkotiin.

Teoriaosuudessa kerrotaan vuorovaikutuksesta, osallisuudesta, läsnäolosta, kosketuksesta, itsetunnosta, rauhoittumisesta, satuhieronnasta sekä satujen merkityksestä.

Yhteistyöpäiväkoti käytti lorupakettia arjessaan, minkä jälkeen päiväkodin työntekijät osallistuivat ryhmähaastatteluun. Vastausten perusteella lorupaketin toimivuutta arvioitiin sen tavoitteiden näkökulmasta. Ryhmähaastattelun avulla selvitettiin, oliko lorupaketin käyttöönotto helppoa, olivatko lorujen käsittelemät aiheet hyödyllisiä ja oliko paketin käytöllä rauhoittava vaikutus lapsiin.

Ryhmähaastattelusta saatujen tulosten mukaan lorupaketin käyttöönotto ei ollut helppoa, jos ei ollut ennen kuullut menetelmästä. Lorupaketin lorujen aiheet koettiin monipuolisiksi. Ryhmähaastattelusta nousi esille, että lorupakettia voi käyttää sekä suunnitellussa toimintatuokiossa että spontaanisti toteutetussa otollisessa hetkessä. Lorupaketin testausaika oli lyhyt, joten positiivisen ilmapiirin ja luottamuksen lisääntymistä ei voitu yhteistyöpäiväkodissa todentaa.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että lorupaketin käytöllä oli lapsiin sekä aikuisiin rauhoittava vaikutus. Työntekijät huomasivat lorupakettia käyttäessään, kuinka suuri merkitys myönteisellä kosketuksella on rauhoittumiseen.

Asiasanat: varhaiskasvatus, kosketus, läsnäolo, rauhoittuminen, loru, satuhieronta, vuorovaikutus

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

JAKALA, TARU: Poetic animals and touching
moments -
Functional poem package for early
childhood educators

Bachelor's Thesis in social pedagogy for early childhood and youth
education, 63 pages, 44 pages of appendices

Spring 2018

ABSTRACT

The subject of this thesis was to provide a functional poem package for early childhood education staff, combining poems and positive touching. The purpose of the poem package was to give early educators a working method to create trust between adults and children, as well as a calming activity culture in the kindergarten.

The theoretical part deals with interaction, involvement, presence, touch, self-esteem, calming, fairytale massage, and the importance of fairy tales.

Cooperation kindergarten used the poem package for a while, after which there was a group interview of early childhood educators, in order to estimate how well the poem package had served its purpose. A qualitative study was also conducted, to examine whether it was easy to start using the poem package, whether the topics discussed by the poem were useful and whether the use of the package had a calming effect on children.

According to the results of the group interview, it was not easy to start using the poem package if the person had not heard of the method before. The topics of the poem package were felt to be versatile. The interviewees commented that the poem package can be used as a pre-planned activity or even spontaneously at an appropriate moment. The testing period was relatively short, so any rise of positive atmosphere could not be verified at cooperation kindergarten.

As a conclusion of the thesis can be stated that the use of the poem package had a calming effect on children and adults. Early educators realized how great an effect a positive touch can have on the calming of the child.

Key words: early childhood education, touch, presence, calm down, poem, fairytale massage, interaction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	2
2.1	Lähtökohdat	2
2.2	Yhteistyökumppani ja kohderyhmä	3
2.3	Opinnäytetyön suunnitelma, aikataulutus ja toteutus	4
2.4	Tavoite ja tarkoitus	5
3	LAPSEN KEHITYS JA KASVATUS PÄIVÄKODISSA	6
3.1	Pienten lasten kehitys	6
3.2	Kiintymyssuhdeteoria ja lapsuuden hoivakokemukset	8
3.3	Toiminnallinen hetki päiväkodissa	11
4	KESKEISET KÄSITTEET JA NIIDEN KUVAUS	14
4.1	Vuorovaikutus, osallisuus ja läsnäolo	14
4.2	Kosketus ja tuntoaisti	18
4.3	Kehonhallinta ja itsetunto	22
4.4	Rauhoittuminen ja oksitosiini	23
4.5	Satuhieronta	26
4.6	Sadut ja lorut	30
5	LORUPAKETIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	33
6	ARVIOINTITIEDONKERUUN TOTEUTUS	37
6.1	Tutkimuksellisen tiedonkeruun tavoite ja teemat	37
6.2	Havainnointi	38
6.3	Tiedonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelu	39
6.4	Eettisyys ja luotettavuus	40
7	ARVIOINTITIEDON ANALYSOINNIN TULOKSET	42
7.1	Työntekijöiden tekemät havainnot lorupaketista	42
7.2	Lorupaketin arviointi ja tiedonkeruun avulla saadut lorupaketin kehittämisideat	49
8	PÄÄTELMÄT	55
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	64

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni vastaa varhaiskasvattajien tarpeeseen saada lapsiryhmälle rauhoittavaa ja luottamusta lisäävää, leikinomaista tekemistä arkeen.

Varhaiskasvatuslainsäädännön vuosien 2015 ja 2016 muutosten vaikutuksia varhaiskasvatukseen on selvitetty kyselyillä. Selvityksessä esimerkiksi työntekijöiden ja lasten vanhempien mielestä lapsia on entistä vaikeampaa huomioida yksilöllisesti, ja esimerkiksi levottomuus, melu, ahtaus ja vaaratilanteet ovat lisääntyneet. Myös luottamuksen rakentaminen lasten välille sekä lasten ja aikuisten välille on vaikeaa, kun ihmisten vaihtuvuus ympärillä on suurta. (Liiten 2017.) Varsinkin taaperoikäisten (2-4-vuotiaiden) lasten on huomattu kokevan varhaiskasvatuksessa enemmän stressiä, kuin sitä nuorempien tai vanhempien lasten (Keltikangas-Järvinen 2012, 80.).

Myönteisen kosketuksen on todettu lisäävän kehossa rauhoittavia oksitosiini-pitoisuuksia, jolloin stressihormoni kortisolin määrä verenkierrossa puolittuu (kts. Kinnunen 2013, 215-216., Mäkelä 2005, 1546., Nurmilaakso 2013., Tuovinen 2014a, 51.).

Opinnäytetyöni perimmäinen tarkoitus on luoda varhaiskasvattajille väline, jolla vahvistetaan lasten rauhoittumistaitoja ja annetaan lapsille myönteisen kosketuksen kokemuksia. Opinnäytetyön myötä sain luoda omannäköisen tuotoksen, jossa käytän luovuuttani sekä mielikuivitustani hyödyksi.

Lorupaketille asettamiani tavoitteita arvioitiin yhteistyöpäiväkodissa kuukauden ajan lorupakettia käytettäessä sekä sen jälkeen toteuttamani ryhmähaastattelun aikana. Varhaiskasvattajat dokumentoivat kuukauden ajan havainnoinnin avulla omia ja lasten mielipiteitä, kokemuksia ja tuntemuksia lorupakettiin liittyen. Ryhmähaastattelun tavoitteena oli kartoittaa varhaiskasvattajien mielipiteitä lorupaketin käytettävyydestä sekä sen käytön vaikutuksista lapsiin ja varhaiskasvattajiin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Lähtökohdat

Osallistuin kesällä 2015 Lahden ammattikorkeakoulun järjestämälle Tietoisuustaidot ja hyvinvointi –kesäkurssille. Kurssi oli mullistava kokemus, ja sen opit jäivät mieleen vahvasti, sillä koin oman henkisen hyvinvointini tärkeäksi asiaksi ja läsnäolon harjoittamisen tarpeelliseksi, oman tulevan henkisesti raskaan työuran kannalta. Tulevalla työuralla tarkoitan sitä, että minulle oli opintojen alusta alkaen selvää, että haluan suorittaa lastentarhanopettajan pätevyyden, Lahden ammattikorkeakoulun sosionomitutkinnon aikana.

Ajatus opinnäytetyöstä lähti itämään keväällä 2016. Tuohon aikaan puhuttiin paljon elämän hektisyydestä, kiireestä ja siitä, kuinka varhaiskasvatuksessakin oli huomattu, että lasten taidot rauhoittua ja olla läsnä sen hetkisessä tilanteessa olivat puutteelliset. Ylipäättään mindfulness, läsnäolo- ja tietoisuustaidot ja itsensä rauhoittaminen olivat voimakkaasti pinnalla yhteiskunnassamme.

Syyskuussa 2016 osallistuin Sanna Tuovisen pitämälle Taikapuu-satuhierontavalmennukselle (taso1), joka järjestettiin Lahdessa. Päivän kestänyt valmennus johdatti minut satuhieronnan maailmaan. Valmennus antoi minulle vahvistuksen, miten pienillä sanoilla ja teoilla voi olla suuri, myönteinen vaikutus kohtaamieni ihmisten elämään.

Sanna Tuovisen kirjan alkusanoissa kerrotaan Tarina ja Kosketus Oy:n käynnistämästä tempauksesta, jossa kaikki saivat olla mukana uusia satuhieronta-tarinoita luodessa. Sain itsekin osallistua uuden satuhieronnan kirjoittamiseen yhdessä muiden satuhierontavalmennukseen osallistuneiden ihmisten kanssa. Tästä innostuneena huomasin, että myös Satuhieronta, Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa –kirja (Tuovinen 2014, 8, 18) kannustaa keksimään uusia satuhieronta-satuja itse. Huomasin, että kirja ei sisältänyt kovinkaan montaa lorua, joissa olisi selkeät loppusoinnut. Kirjan lorut

puhuttelivat minua eniten, joten se sai minut tarttumaan haasteeseen ja luomaan uusia loruja itse.

Lähtökohtana opinnäytetyöllä on tuottaa yhteistyöpäiväkodille materiaalipaketti, jossa on eläinaiheisia loruja. Lorupaketin avulla voisi toteuttaa toimintatuokion niin sanotusti läsnäolon ja kosketuksen avulla tuoden loruhetkiin merkityksellisemmän yhteisen kokemuksellisuuden. Näiden teemojen ympärille lähdin etsimään lähdeaineistoja. Päätin keskittyä rauhoittumiseen, kosketukseen, läsnäoloon ja itsetunnon kehitykseen liittäen ne kaikki koskemaan varhaiskasvatuksen piirissä olevia lapsia.

2.2 Yhteistyökumppani ja kohderyhmä

Opinnäytetyöni kohderyhmänä toimivat yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatuksen piirissä olevat lapset sekä lapsiryhmien varhaiskasvattajat. Pidän työelämän yhteistyökumppanin opinnäytetyössäni nimettömänä, sillä toteutin yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajille ryhmähaastattelun. On tärkeää, että he saavat pysyä nimettöminä laadullisen tutkimuksen eettisyyden vuoksi. Tällöin heitä ei voi tunnistaa tutkimuksen vastauksista ja heidän anonyymiutensa säilyy. Käytän opinnäytetyöni yhteistyökumppanista jatkossa tässä työssä nimitystä yhteistyöpäiväkoti.

Yhteistyöpäiväkodissa on neljä lapsiryhmää. Jokainen ryhmä halusi lähteä kokeilemaan luomaani lorupakettia omassa arjessaan 2018 tammikuun ajan. Sovimme ensimmäisessä tapaamisessa (marraskuussa 2017), että lähetän heille joulukuun aikana jo lorut ja materiaalin luettavaksi, ennen varsinaisen lorupaketin viimeistelyä ja painatusta. Tämän jälkeen lähetin heille neljä kappaletta valmiita lorupaketteja.

Yhteistyöpäiväkoti käytti lorupakettia jokaisessa lapsiryhmässä koko tammikuun ajan, minkä jälkeen sovimme ryhmähaastattelun ajankohdan. Ryhmähaastatteluun pääsi osallistumaan lopulta kolme työntekijää, eli yhdestä yhteistyöpäiväkodin ryhmästä en saanut vastauksia kysymyksiini.

Yhteistyöpäiväkodissa työskentelee tällä hetkellä yhteensä 45 henkilöä, ja lapsia on yhteensä 220. Haastattelin kahta työntekijää, joiden molempien lapsiryhmissä on 3-6-vuotiaita lapsia. Toisessa alle 60 lasta ja toisessa yli 60 lasta. Ryhmähaastattelussa oli myös mukana työntekijä 1-3-vuotiaiden lasten ryhmästä, jossa lapsia on 30. Minulta jäi saamatta haastattelu 1-5-vuotiaiden ryhmästä, jossa lapsia olisi ollut melkein 70.

2.3 Opinnäytetyön suunnitelma, aikataulutusta ja toteutus

Lokakuussa 2017 opinnäytetyön tekeminen konkretisoitui, jolloin aloitin suunnittelemaan sitä ja kirjoittamaan teoriaosuutta opinnäytetyöhöni. Suunnitelmaseminaarin pidin marraskuussa 2017, jolloin päätin myös toteuttaa laadullisen tutkimuksen lorupaketini käytettävyyteen ja varhaiskasvattajien tekemiin havaintoihin liittyen. Suunnitelmaseminaarin jälkeen päivitin opinnäytetyön aikataulu-suunnitelman vastamaan todellisuutta.

Luin suunnitelmaseminaarin jälkeen teoria-tietoa liittyen laadulliseen tutkimukseen, jotta ymmärtäisin, mitä vaiheita tutkimus tulisi pitämään sisällään. Tammikuun alussa 2018 laitoin tutkimuslupahakemuksen eteenpäin, johon sain hyväksytyn vastauksen helmikuun alussa.

Tutkimuksen menetelmäksi valikoitui ryhmähaastattelu, sillä yhteistyöpäiväkodin koko työyhteisö voisi hyötyä sen annista eniten ja siihen he mieluiten myös osallistuisivat (katso kohta 7.3

Tutkimusmenetelmänä ryhmähaastattelu). Ryhmähaastattelun jälkeen litteroin haastattelun. Tiivistin haastattelun vastaukset kerronnalliseen muotoon ja tuotin jokaisen kysymyksen vastauksesta omaa pohdintaa. Lopuksi vastasin tutkimuskysymyksiini, jotka liittyivät lorupaketin käytettävyyteen ja hyödyllisyyteen. Maaliskuussa 2018 viimeistelin opinnäytetyötäni.

2.4 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda lorupaketti, joka sisältää eläinaiheisia itsekirjoittamiani loruja. Lorupaketin tavoitteena oli luoda ja edistää läsnäolevaa ja rauhoittavaa toimintakulttuuria satujen ja kosketuksen avulla, tässä tapauksessa lasten välille sekä lasten ja aikuisten välille, yhteistyöpäiväkodissa.

Toteutin yhteistyöpäiväkodin työntekijöille ryhmähaastattelun, jonka avulla pyrin selvittämään esimerkiksi, oliko lorupaketin käyttöönotto helppoa, ovatko lorujen käsittelemät aiheet hyödyllisiä, onko lorupaketin käytöllä rauhoittava vaikutus lapsiin ja lisääkö lorupaketin käyttö lasten välistä, ennakko-odotusten mukaista positiivista ilmapiiriä?

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajille lisää materiaalia siihen, miten yhtä lasta sekä koko ryhmää voidaan kosketuksen ja oman loruhetken avulla saada luottamaan aikuiseen ja kavereihin enemmän sekä tuntemaan olonsa merkitykselliseksi.

Tarkoitus oli, että lapset oppivat lisää eläimistä ja niiden elämästä loruja kuunnellessaan, joten lorujen oli tarkoitus olla sivistäviä. Loruhetkien tarkoitus oli auttaa lasta keskittymään siihen hetkeen, jossa silloin ollaan, kun pysähdytään kuuntelemaan ja antamaan koskettava loruhetki myös kaverille. Hetkessä ollaan läsnä henkisesti, kun kuunnellaan aikuisen lukemaa lorua sekä fyysisesti, kun otetaan toisen kosketus vastaan tai piirretään itse kaverin selkään kuvioita. Tarkoitus oli, että lapset oppivat huomaamaan, miltä myönteinen kosketus tuntuu ja että varhaiskasvattajat oppivat lorupakettia käyttäessään, kuinka suuri merkitys myönteisellä kosketuksella oli lapsen itsetunnon kehitykseen, luottamuksen muodostumiseen ja rauhoittumiseen.

3 LAPSEN KEHITYS JA KASVATUS PÄIVÄKODISSA

3.1 Pienten lasten kehitys

Kasvatuksessa tärkeitä arvoja ovat ihmisenä kasvaminen, itsensä hyväksyminen sekä toisten ihmisten kunnioittaminen ja huomioiminen (Cantell 2010, 58). Psykologian tohtori Kauko Haarakangas (2011, 19) muistuttaa, että vanhempien ja kasvattajien vastuulla on opastaa lapsia toimimaan ja tekemään valintoja, jotka edistävät heidän kehitystään ja jotka huomioivat myös kanssaihmiset eivätkä ole pelkästään itsekeskeisiä. Kasvavan lapsen on voitava tehdä omia päätöksiä ja valintoja sekä joskus kiukutella ja kapinoida, jotta hänestä kasvaisi lujatahtoinen ja elämän kolhuja kestävä ihminen.

Kun opetellaan lapsena välittämään toisista ihmisestä, kaikki alkaa siitä, kuinka lasta itseä kohdellaan. Kun lapsi varttuu, hän ottaa mallia läheisistä aikuisista ja ikätovereistaan ja oppii heiltä käyttäytymistapoja. Kun aikuiset ovat välittäviä, lapsista kasvaa luontevasti muista huolehtivia ihmisiä. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 19.)

Lapsi alkaa usein kolmen vuoden iässä muodostaa useamman sanan lauseita. Tämän ikäiset lapset rakastavat loruja ja riimejä. 3-6 vuotiaat lapset kyselevät ja ihmettelevät paljon, jolloin he haluavat tietää, miksi asiat ovat siten kuin ovat. Varsinkin syy-seuraussuhteet kiinnostavat lapsia. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 43-44.)

Leikissä lapsi harjoittelee ja opettelee monenlaisia taitoja, ja näin leikillä on suuri vaikutus mm. lapsen kielelliseen, sosiaaliseen sekä mielikuvituksen, luovuuden, ongelmanratkaisutaitojen, ajattelun ja itsekontrollin kehitykseen (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 46).

Pienet lapset leikkivät koko omalla kehollaan. Aikuisen tulee kiinnittää lapsien huomio siihen, mitä aikuinen tekee ja sanoo, jolloin lapset alkavat jäljitellä aikuisen toimintoja ja ymmärtäen sitä kautta uusia merkityksiä. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 46.)

Kolmevuotiaat lapset sisäistävät käskyjä. Lapset alkavat ymmärtää, mikä on sosiaalisesti hyväksyttyä käytöstä ja mikä ei. Myös kysymykset oikeasta ja väärästä sekä valintojen tekeminen liittyvät kolmen vuoden ikään. Tässä vaiheessa kasvattajan tulee etsiä keinoja, miten lapset saadaan rauhoittumaan ja lapsien emotionaalinen kuuhunta tasoittumaan. Tämän ikäisiltä lapsilta ei voi odottaa vielä liikoja, mutta lapsille voi alkaa hiljalleen tarjota välineitä rauhoittumista varten. (Keltikangas-Järvinen 2012, 56-57.)

Keltikangas-Järvinen kertoo, että Dettlingin ja Touten (2004) tekemässä tutkimuksesta tulee esille, että lapset kokevat stressiä päiväkodissa ollessaan. Tulokset eivät koske vauvoja, sillä vauvojen kortisolitasot noudattivat omaa rytmiään tilanteesta riippumatta, mutta taaperoikäisillä stressihormonin nousu oli enemmänkin sääntö, kuin poikkeus. Taaperoikäisillä tarkoitetaan 2-4 –vuotiaita lapsia. (Keltikangas-Järvinen 2012, 80.)

Helsingin Sanomat uutisoi vuonna 2017 eduskunnan vaatimasta ja valtioneuvoston tilaamasta selvityksestä ja sen tuloksista, jossa on tutkittu laajasti varhaiskasvatustilanteiden vuosien 2015 ja 2016 muutosten vaikutuksia varhaiskasvatukseen. Oulun yliopisto laati kyselyt, jotka suunnattiin varhaiskasvatusjohtajille, päiväkotien johtajille, työntekijöille ja lasten vanhemmille. Varsinkin työntekijät ja lasten vanhempansa ovat nähneet lakiuudistuksissa paljon kritiikkiä. Heidän mielestään lapsia on entistä vaikeampaa huomioida yksilöllisesti, ja esimerkiksi levottomuus, melu, ahtaus ja vaaratilanteet ovat lisääntyneet. Tähän on vaikuttanut ryhmäkokojen kasvu ja lapsiryhmien sekoittuminen keskenään. Samassa ryhmässä voi olla kokopäiväisiä, puolipäiväisiä, osaviikkoisia, erityistä tukea tarvitsevia ja myös monen ikäisiä lapsia, alle 3-vuotiaita ja esiopetusikäisiä eli 6-vuotiaita. Eräs vanhempi totesi selvityksessä, että lapsia tulee ja menee tiuhaan tahtiin, ja myös työntekijöiden vaihtuvuus on suurta, jolloin luottamuksellisia suhteita on vaikea luoda. (Liiten 2017.)

Toisaalta Oulun yliopiston tekemän selvityksen vastauksissa annettiin myös kiitosta siitä, että vuodelta 1973 peräisin oleva päivähoitolaki muuttui

varhaiskasvatuslaiksi vuonna 2015. Varhaiskasvatuslaki painottaa pedagogiikkaa eli oppimista leikin varjolla, eikä pelkkää hoivaa. Uusi laki määritteli varhaiskasvatuksen lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudeksi, jossa painotetaan suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta. (Liiten 2017.)

Päiväkodin kasvattajien tulisi osata vastata lasten tarpeeseen opetella rauhoittumaan ja rentoutumaan päiväkotipäivän aikana, muulloinkin kuin päiväunilla. Rauhallisten hetkien tuottamiseen auttavat aikuisen luovuus, heittäytymiskyky, mielikuvitus sekä ideointi yhdessä lasten kanssa. Laajasta tarjonnasta tulisi löytää juuri omalle lapsiryhmälle parhaiten soveltuvat menetelmät ja tavat toimia. Aikuisen oma motivaatio sekä paneutuminen ovat alussa tärkeitä. Ei kannata antaa periksi, jos ei heti ensimmäisellä kerralla onnistu saamaan aikaiseksi rauhallista tunnelmaa. (Jarasto ym. 1999, 166-167.)

3.2 Kiintymyssuhdeteoria ja lapsuuden hoivakokemukset

Kiintymyssuhdeteorian avulla voidaan saada vastauksia siihen, kuinka paljon pienen lapsen kokemukset vaikuttavat nuoruuteen ja aikuisuuteen ja onko niillä merkitystä mahdollisen psyykkisen häiriintymisen kannalta. Voiko varhaisten kokemusten vaikutuksiin vaikuttaa tai pyrkiä muuttamaan myöhemmin? Näkyvätkö hoivakokemukset keskushermoston kehityksessä? Heijastuuko kiintymyssuhteen laatu aikuisena esimerkiksi puolison valintaan tai omaan vanhemmuuteen? Ihmisen elämään kuuluu toki monta muutakin riski- ja suojaavaa tekijää kuin varhaiset ihmissuhteet. Miten lapsi kokee esimerkiksi päivähoidon vaikuttaneen itseensä, suojaavasti vai vahingoittavasti? Tärkeää on tunnistaa lapsen tarpeet ja kunnioittaa niitä. (Sinkkonen & Kalland 2001, 8.)

[Kiintymyssuhdeteorian] avulla voidaan tutkia, missä olosuhteissa ja millä tavoin ihmiset hakevat toistensa läheisyyttä tai toisistaan turvaa, kuinka he reagoivat kuviteltuihin tai todellisiin vaaratilanteisiin ja millaisia oletuksia

heillä on itsestään, vuorovaikutussuhteistaan ja toisista ihmisistä. (Sinkkonen & Kalland 2001, 7-8.)

Lapsen vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteet näyttäytyvät varhaiskasvatuksessa merkityksellisenä osana lapsen elämäkokemusta. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on jatkaa tätä luottamuksen rakentamista lapseen yhteistyössä huoltajien kanssa, sillä se tuo lapsen elämään turvallisuutta. Pedagogisen toiminnan perustana on ymmärrys sekä tietämys lasten kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta sekä lapsuuden merkityksestä. (Opetushallitus 2016, 18.)

Se henkilö, johon lapsi on kiintynyt, toimii lapselle turvasatamana, josta lapsi seikkailee ympäristöön ja jonka luokse lapsi palaa aina takaisin, jos lasta uhkaavat vaarat tai lapsi tuntee turvattomuutta. Pieni lapsi käy turvasatamassa useammin kuin isompi lapsi. Vaikka lapsi konttaakin ympäri taloa, hän käy silti hetkittäin tarkistamassa, että kiintymyksen kohde on vielä paikallaan. Lapsi käy ajoittain tankkaamassa läheisyyttä, kun pelkkä näkeminen ei riitä, kyse voi olla syliin kipuamisesta tai hetkellisestä kosketuksesta. (Keltikangas-Järvinen 2012, 30.)

Lapselle tuo turvaa kiintymys läheisiin ihmisiin. Lapselle turvallinen yhteys merkitsee luottamusta ja tarpeisiin vastaamista, jolloin vanhemman tulee viestiä lapselle, että lapsi on hänen silmissään tärkeä ja arvokas. Vanhemman on reagoitava lapsen läheisyysdentarpeeseen luotettavasti, jotta turvallinen kiintymyssuhde voi muodostua. Perusturvallisuus muodostuu, kun lapsi oppii luottamaan vanhemman rakkauteen. (Tuovinen 2014a, 41.)

Ihmisellä on tarve olla yhteydessä toisten ihmisten kanssa. Tämä yhteys toteutuu lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa, jossa vanhemmat suojelevat ja hoivaavat sekä osoittavat kiintymystä ja lämpöä lapselleen. (Neitola 2011, 44.) Lapsi pohtii omaa olemassa oloaan ja arvioi itseään kysymällä ”olenko arvokas vai arvoton”, toisia ihmisiä ”ovatko he luotettavia vai epäluotettavia” sekä vuorovaikutusta oman itsen ja muiden välillä ”ilmaisenko tunteitani vai en” (Sinkkonen & Kalland 2001, 8).

Aikuisten pysyvyys ja läsnäolo ovat asioita, joita lapsi edellyttää elämänsä tärkeiltä aikuisilta. Lapsi kiintyy niihin aikuisiin, jotka hoivaavat häntä ja jotka hän kokee kaikista turvallisimmiksi. Lapsi turvautuu kiintymäänsä aikuiseen pelon ja turvattomuuden hetkellä, kuten jäädessään vieraaseen paikkaan ilman vanhempaa, esimerkiksi päiväkotiin. Kolmannen ikävuoden jälkeen lapsi pystyy hyväksymään hoitajakseen myös muita vieraita henkilöitä, sillä silloin hän alkaa uskoa ja luottaa siihen, että vanhempi palaa takaisin. Päivähoidossa tulisi hyväksyä sekä tukea lasta ja hänen luonnollisia yrityksiä seurata hänelle tärkeää ja luotettavaa aikuista ja antaa tukeutua tähän varsinkin hädän hetkellä. Tällä tarkoitetaan toissijaisia kiintymyssuhteita, jolloin oletetaan, että yleensä lapsen äidillä on ensisijainen kiintymyssuhde lapseen. (Rusanen 2011, 27-30.)

Aikuiset ajattelevat usein vääristyneesti, että terveessä lapsessa on jotain vikaa tai että hän on saanut hemmottelevan kasvatuksen, jos hän nostaa metelin, itkee ja yrittää estää vanhempien lähtemisen. Kuitenkin lapsen tällainen käyttäytyminen on normaali reaktio uhkaavaan tilanteeseen. (Rusanen 2011, 45.)

Pienen lapsen kehitysvaiheesta, jossa kiintymyssuhteella on suuri merkitys, selvittää kunnialla, kun lasta hoidetaan silloin kun lapsi tarvitsee hoitoa, eivätkä hoitajat vaihdu jatkuvasti. Joten ihmissuhteiden pysyvyys on lapsen tämän kehitysvaiheen keskeinen vaatimus. (Keltikangas-Järvinen 2012, 43.)

Aikuisen kyky ilmaista myönteisiä ja aitoja tunteita lapselle, vaikuttaa suoranaisesti turvallisen kiintymyssuhteen luomiseen. Myönteisellä kosketuksella ja jakamattomalla huomiolla aikuinen voi osoittaa rakkauttaan lapselle. (Tuovinen 2014a, 42.)

Jos lapsi kasvaa turvattoman kiintymyssuhteen vaikutuksessa, lapsi ei pysty rakentamaan itselleen hyvää itsetuntoa ja hän ei osaa arvostaa itseään tarpeeksi. Lapsi ei myöskään opi myönteistä tunneilmaisua luontevasti ja alkaa ajatella muista kielteisesti. Lapsi alkaa ajatella, että on arvoton eikä ansaitse rakkautta. (Kinnunen 2013, 31.)

3.3 Toiminnallinen hetki päiväkodissa

Ohjatussa toiminnassa tulee kiinnittää huomiota lasten lukumäärään sekä aikuisten määrään, jotta jokainen lapsi saa ohjausta, ja että aikuiset ehtivät havainnoimaan kaikkia vuorollaan. Toiminnassa tulisi keskittyä enemmän nauttimaan tilanteesta, olemaan aidosti läsnä ja kuuntelemaan lapsia. Toissijaista on liiallinen tehokkuus ja oppimisen vaatimuksien korostaminen, joten liian tosikkomaista suhtautumista toimintaan tulisi välttää. Toiminnassa keskeistä on elämyksellisyys, aistien käyttö ja usein tapahtuvat toistot. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 40.)

Rauhoittaviin hetkiin tulisi varata riittävästi (mieluummin liikaa kuin liian vähän) aikaa. Tällöin toiminnan hitautta voidaan huoletta jopa korostaa. Rajojen läpikäynti antaa toiminnalle selkeyttä sekä alun ja lopun. Ensin himmenetään valoja, laitetaan musiikki soimaan, asetutaan istumaan lattialle, kerrataan säännöt ja aloitetaan hiljaisuudesta. Tuokion jälkeen lasten kanssa voidaan keskustella tuokion herättämistä kysymyksistä ja tuntemuksista. Näin lapsi oppii sanoittamaan tunteitaan sekä havaintojaan, joista aikuisen tulee olla kiinnostunut. Työskentelyn jälkeen lapset voivat venytellä ja ravistella jalkoja ja käsiä, jolloin virkeystila saavutetaan taas. (Jarasto ym. 1999, 166.)

Ennen toiminnallisen hetken toteuttamista aikuisen tulisi miettiä käytännön järjestelyjä. Luottamuksellisen ilmapiirin luominen on turvallisuuden tunteen kannalta hyvin tärkeää. Sanattoman viestinnän, eli ilmeiden ja eleiden tulee olla selkeitä ja helposti tulkittavissa. Aikuisen tulee ohjeistaa lapsia tulevasta toiminnasta selkeästi, positiivisesti ja lyhyesti, eli kertoa mitä tehdään, miten ja miksi. Aikuisen vastuulla on huomioida, että kaikki pääsevät osallistumaan tasapuolisesti, esimerkiksi tukemalla arkoja ja herkkiä lapsia. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 108.)

Päiväkodin johtajan roolina on säännöllisin väliajoin rohkaista työyhteisöä kehittämään omaa toimintakulttuuria. Työyhteisössä osaamista tulee kehittää ja oppimiaan asioita tulee jakaa myös muiden kanssa. Toiminnan tavoitteet tulee asettaa yhdessä, jotta motivaatio uusien asioiden

toteuttamiseen syntyy. Lapset ja henkilöstö oppivat varhaiskasvatuksessa uusia asioita toisiltaan. Työpaikan ilmapiiriin tulee olla kannustava ja rohkaiseva, jossa myös erehtyminen sallitaan. (Opetushallitus 2016, 29.)

Leikki on varhaiskasvatuksessa lapsen keskeinen työtapana. Erilaisia arjen tilanteita voi rikastuttaa leikinomaisuudella ja hassuttelulla. Lorut, sanaleikit ja laulut vahvistavat myönteistä ilmapiiriä. (Opetushallitus 2016, 39.)

Lapsille on päiväkodissa turvattava leikin edellytykset ja henkilöstön on ohjattava leikkiä sopivalla tavalla, olemalla itse mukana leikissä, tai leikin ulkopuolelta. Henkilöstön tulee olla henkisesti ja psyykkisesti läsnä, jotta he voivat ehkäistä riitatilanteiden syntymistä sekä tukea lasten välisen vuorovaikutuksen kehitystä. Henkilöstö havainnoi ja dokumentoi lasten leikkiä, sillä se lisää heidän ymmärrystään lasten ajattelusta, tunteista ja kokemuksistaan. (Opetushallitus 2016, 39.)

Helsingin yliopiston kasvatustieteellisessä tiedekunnassa LASSO-hankeen osana toteutettiin ja syksyllä 2016 julkaistiin pilottitutkimus. Se osoitti, että ne varhaiskasvatuksen taaperoryhmät, jotka osallistuivat PedaSens-interventioon, hyötyivät siitä verrattaessa kontrolliryhmään, joka ei osallistunut siihen. Hankkeessa lastentarhanopettajia ohjataan huomioimaan lapset yksilöinä ryhmässä, ryhmän jäsenenä. PedaSens-interventio koostuu keskusteluista, joissa teoreettinen tieto ja ryhmissä kuvattujen vuorovaikutus-videoiden havainnointi sekä reflektointi, yhdistyvät. Varhaiskasvattajia kannustetaan olemaan sensitiivisiä, emotionaalisesti saatavilla sekä sitoutuneita toimintaan. Lapselle ryhmän jäsenyys on merkityksellistä. Yhteisöllisyys vahvistaa koko ryhmän hyvää ilmapiiriä ja hyväntahtoisuutta. Sensitiivisyys lapsiryhmää kohtaan tukee lapsia stressinsäätelyssä ja lisää heidän sosiaalista hyvinvointiaan ja oppimistaan. (Pelttonen 2017.)

Sensitiivisyys on kykyä reagoida lapseen tunnekielellä. Aidot, positiiviset tunteet välittyvät lapselle aikuisen sensitiivisyyden avulla. Esimerkiksi hymyilemällä, puhuminen lämpimällä äänellä sekä lempeä katse viestivät turvallisuutta enemmän kuin aikuisen tietoinen pyrkimys olla turvallinen.

Kannustaminen, hetkellinen kosketus ja hyväksyvä ilmapiiri tuottavat lapselle kokemuksen huomioduksi tulemisesta. Sensitiivisyys ei tarkoita keinotekoista positiivisuutta, sillä lapset aistivat epäaidot tunteet. (Salo 2012, 92-93.)

4 KESKEISET KÄSITTEET JA NIIDEN KUVAUS

4.1 Vuorovaikutus, osallisuus ja läsnäolo

Lapsen aivojen fysiologista kehitystä edistävät hyvät vuorovaikutuskokemukset. Ja tämä kehitys puolestaan edistää lapsen kykyä olla vuorovaikutuksessa hoivaajansa sekä myöhemmässä vaiheessa muiden ihmisten kanssa. Lapsen kiintymyskäyttäytymisestä, aikuisen siihen vastatessa, muodostuu läheisyydensäätelysysteemi, jolloin vuorovaikutuksen molemmat osapuolet nauttivat toistensa seurasta, tällöin systeemi on onnistunut. (Rusanen 2011, 36.)

Hyvässä vuorovaikutuksessa aikuinen voimistaa lapsen myönteisiä tunnereaktioita ja rauhoittaa kielteisiä (Mäkelä 2005, 1547).

Vanhemmilla on vastuu järjestää lapsen kasvu ympäristöt sellaisiksi, että lapsella on mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ja että lapsi voi oppia sosiaalisia taitoja. (Neitola 2011, 47.) Keltikangas-Järvinen (2012) toteaa, että sosiaalisia taitoja opetellaan koko ajan pienen lapsen kanssa kotona, varhaisessa lapsen ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa. Vallalla on ajatus, että sosiaalisia taitoja opetellaan muualla, vieraiden ihmisten joukossa. Ei ole myöskään harvinaista ajatella, että jos lapsi viettää liian monta vuotta kotona pelkästään perheensä kesken, hän jää vaille sosiaalisia taitoja. Ajatellaan, että lapsi oppii sosiaaliset taidot samanikäisiltä lapsilta, vaikka nämäkään eivät niitä taitoja vielä hallitse. Käsitys lapsen sosiaalisesta kehityksestä ei välttämättä mukaile kehityspsykologisen tutkimuksen tuomaa tietoa, vaan ne perustuvat uskomuksiin ja tunteisiin. (Keltikangas-Järvinen 2012, 70-71.)

Lapsi ei opi sosiaalisia taitoja vain olemalla ryhmässä muiden kanssa, vaan niitäkin tulee opetella toiston kautta sekä esimerkkien ja ohjauksen avulla erilaisissa tilanteissa. Jos lapsi ei saa apua vuorovaikutukseen, hän voi alkaa opetella itseksensä ryhmässä selviytymisen keinoja, ja ne eivät

ole sama asia. Sosiaalisia taitoja ovat keskustelu-, yhteistyö- ja neuvottelutaidot, kuunteleminen, kysyminen, uskallus pyytää apua ja anteeksi tarvittaessa, taito ymmärtää toisen tunnetilaa sekä häviämisen taito. (Tuovinen 2014a, 105.)

Lapset oppivat uusia asioita kaikkialla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Oppimisessa lapsi käyttää tietojaan, taitojaan, toimintaa ja tunteitaan, aistihavaintoja, kehollisia kokemuksia sekä ajattelua. Opittavilla asioilla tulee olla yhteys lasten valmiuksiin, kokemusmaailmaan ja kulttuuritaustaan. Turvallisuus, myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät oppimista. Lapsen kokemus ryhmään kuulumisesta on oppimisen ja osallisuuden kannalta tärkeää. Uudet onnistumisen kokemukset antavat lapselle tunteen omasta kehityksestä sekä oppimisesta ja lisää iloa ja innostuneisuutta. Lasten tulee kasvatuksen avulla oppia ymmärtämään, miten heidän oma toimintansa vaikuttaa toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Heitä opetetaan toimimaan myös toisten hyväksi. (Opetushallitus 2016, 20-21.)

Jotta lapsi pystyy toimimaan taitavasti toisten kanssa vuorovaikutuksessa, hänen tulee tunnistaa ja ymmärtää omia sekä toisten tunteita ja pystyä vastaamaan niihin. Hyväksyvän ilmapiirin luominen on erityisen tärkeää, sillä se on sidoksissa esimerkiksi itsetunnon kehitykseen, vuorovaikutustaitojen oppimiseen ja emotionaaliseen kyvykkyyteen. (Neitola 2011, 37.)

Myönteinen kosketus viestittää lapselle, että hänellä on oma paikka ryhmässä ja että hän on tarpeellinen ja arvokas. Luottamus muihin ryhmän jäseniin kasvaa entisestään ja lapset alkavat käyttäytyä niin, etteivät satuta itseä tai toista. (Tuovinen 2014a, 106.)

Kun lapsi viihtyy mielummin omissa oloissaan ja yksin, hänen synnynnäinen sosiaalisuutensa ei ole kovin suuri. Tilanteelle ei ole tarvetta tehdä mitään, jos lapsen sosiaaliset taidot kuitenkin riittävät muiden kanssa olemiseen. Mutta jos lapsi ei saa tarpeeksi kokemuksia siitä, että muiden kanssa on hauska olla, vetäytyneisyys voi muodostua ongelmaksi.

Lapselle tulisi järjestää leikki-tilanteita, joissa hän saa kokemuksen, että muiden seurassa on kiva olla. Myös ujojen lasten kanssa tulee muistaa, että ujous häviää, kun tilanne tulee tutuksi. Lapsi voi tarvita aluksi aikuisen apua ja turvaa uusissa tilanteissa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 61.)

Suorsan (2016, 33) pro gradun tuloksissa tulee voimakkaasti esille, että Satuhieronta paransi aikuisten ja lasten sekä lasten keskinäistä vuorovaikutusta. Aikuisen ja lapsen suhteet syvenyivät ja lähenivät merkittävästi. Kasvattajat saivat hyviä kokemuksia myös villeimmistä lapsista, sillä hellyys ja läheisyys saivat aikaan hyväksyvän ilmapiirin.

Haarakankaan (2011, 126) mukaan välittäminen on terveellinen ”virus”, jonka levittämistä ihmisiltä toisille kannattaa edistää. ”Virukset” tarttuvat parhaiten lähikontaktissa ja keskinäisessä myönteisessä suhte- ja tunneviestinnässä. Meidän tulee osoittaa ympärillä oleville ihmisille, että kuuntelemme heitä, kiinnostumme ja innostumme heidän asioistaan ja pidämme heidän mieltymyksiään tärkeinä, jolloin tartutamme saman asenteen myös kanssaihmeisiimme.

Vastavuoroinen ja kunnioittava vuorovaikutussuhde sekä myönteinen kosketus ja läheisyys muodostavat perustan hyvälle hoidolle ja huolenpidolle (Opetushallitus 2016, 21).

Varhaiskasvatuksessa lapset oppivat vuorovaikutustaitoja, omaksuvat sääntöjä ja pitävät kiinni sopimuksista sekä oppivat luottamuksen merkityksen. Kun lapset saavat osallistua ja vaikuttaa heitä koskeviin asioihin, lasten käsitys itsestä kehittyy, jolloin itseluottamus kasvaa. (Opetushallitus 2016, 24.)

Lapset eivät ajattele omaa kasvuaan ja kehitystään samasta tulevaisuusorientoituneesta näkökulmasta kuin aikuiset, vaan he elävät elämäänsä tässä ja nyt. Lapset ottavat elämäänsä vaikutteita ulkopuolelta ja samalla vaikuttaen siihen itse toiminnallaan. Lapset nähdään aktiivisina ja aloitteellisina toimijoina, jotka vuorovaikutuksen kautta lisäävät ymmärrystään sosiaalisen ja fyysisen ympäristönsä kanssa. Lapset otetaan nykyisin enemmän mukaan kasvatustoiminnan suunnitteluun,

rakentamiseen, toteuttamiseen ja arviointiin, jolloin lasten osallisuuden mahdollistaminen toteutuu. (Turja 2011, 42-44.)

Sellaiset vuorovaikutustilanteet, joissa on mahdollisuus lämmينhenkiseen läheisyyteen sekä yhdessäoloon, koetaan merkityksellisiksi. Kun vuorovaikutustilanne on onnistunut, molemmille osapuolille jää hyvä tunne siitä, että tuli kohdatuksi ja ymmärretyksi. (Koivisto 2007, 133.)

Haarakangas (2011, 49, 9) toteaa, että lapsi tarvitsee hyväksyvää huomiota ja arvostusta sekä läsnäolevaa yhdessäoloa. Kasvuympäristön pitää olla lapsen kehitystä tukeva ja myönteinen, jonka muodostumiseksi tarvitaan vanhempien ja kasvattajien tukea ja ohjausta.

Koiviston (2007, 135) tekemän tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että päiväkodin kasvattajat kokevat, että itsetunnon vahvistamiseen soveltuvia tilanteita ovat sellaiset hetket, joissa lapsia on vähemmän, kuten pienryhmätilanteet, tai joissa ollaan lapsen kanssa kahdestaan. Tällöin lapsia on helpompi huomioida yksilöllisesti.

Koiviston (2007, 138-140) tutkimuksessa lapset toivat esille, että he arvostavat arkisia yhdessäolon hetkiä aikuisten kanssa, sillä niissä hetkissä ei ollut kiire ja niissä syntyi keskustelua aikuisen ja lapsen välille. Tärkeää on myös muistaa keskittyä lasten omiin vahvuuksiin ja antaa sitä kautta positiivista palautetta, sekä muistaa kannustaa ja kiittää aina erilaisten tehtävien parissa.

Turjan (2011, 50-51, 53) mukaan, valmiiksi järjestettyyn toimintaan osallistuminen on joistakin lapsista mukavaa, mutta lapsi tulisi ottaa mukaan myös toiminnan ideointiin, suunnitteluun sekä toteutukseen ja arviointiin. Osallisuuden perusedellytys on luottamus itseen ja muihin, eli tunnetason tekijät. Lapset voivat tarvita ensin rohkaisua, jotta he uskaltavat mukaan toimintaan, joka edellyttää aikuisilta luottamusta lapsen kykyihin. Lasten ja aikuisten tunne yhteenkuuluvuudesta, hyväksytyksi tulemisesta ja pätevyyydestä lisääntyy. Kun lapsi tiedostaa omat vaikuttamismahdollisuutensa, hänen itsetuntonsa kehittyy ja hän kokee voimaantumisen tunnetta. Lasten näkemykset tulee ottaa vakavasti,

niitä vähättelemättä. Aikuisten pitää omata pedagogista riskinottoa, eli uskallusta heittäytyä uusiin asioihin lasten kanssa. Työyhteisön tuki on tärkeää, jotta uskallus saavutetaan.

4.2 Kosketus ja tuntoaisti

Kosketus viestii parhaimmillaan huomioimista ja huomatuksi tulemista. Jokaisen olisi hyvä pohtia, miten meitä itseämme on lapsena tai nuorena kosketettu ja onko sillä ollut vaikutusta siihen, mitä me nyt olemme? Puuttuiko kosketuksesta läheisyys ja lämpö vai onko koskettaminen ollut luonnollinen osa arkea? Olemmeko saaneet tarpeeksi kohtaamisen kokemuksia? Jokaisella meistä on oma kosketushistoriansa, joten kosketus herättää aiheena tunteita. (Tuovinen 2014a, 32-33.)

Jos lapsi ei saa mallia normaalista läheisyydestä ja myönteisestä kosketuksesta, hän ei opi tunnistamaan omia eikä toisen rajoja. Kun puhutaan koskettamiseen liittyvistä säännöistä ja harjoitellaan myönteistä kosketusta, siitä tulee luonnollisesti yksi osa elämää, jolloin kosketuskulttuurimme kehittyy parempaan suuntaan. (Tuovinen 2014a, 71.)

Lapset, jotka satuttavat toisia lyömällä ja tönimällä tarvitsevat harjoitusta myös myönteisen kosketuksen tavoista. Silittämällä, hieromalla ja taputtamalla lapsi ymmärtää, että myönteinen kosketus tuntuu toisesta hyvältä. Positiivinen kosketus jättää lapseen muistijäljen, jolloin sen kokeminen nostaa kynnystä negatiiviseen kosketukseen. (Tuovinen 2014a, 105.)

Rusanen (2011, 17) toteaa, että fyysisen kontaktin eli kosketuksen antamisen tärkeyttä tulisi korostaa vanhemmille, ja päiväkodin henkilökunnalle, sillä läheisyyttä lapselle ei voi antaa liikaa. Mitä enemmän lapsi kokee positiivista ja turvallista läheisyyttä, sitä onnellisemmassa asemassa lapsi on. Ennen ajateltiin virheellisesti, että lapsia ei saisi pitää liikaa sylissä, jotta he eivät tottuisi aikuisen huomion helppoon saatavuuteen, jolloin he pyytäisivät sitä jatkossa koko ajan lisää.

Lastenpsykiatri Jukka Mäkelä on Rusasen (2011) kanssa samoilla linjoilla todetessaan, että kosketus pitäisi nostaa samalle viivalle unen, ravinnon ja liikunnan kanssa terveysneuvonnassa. Halauksia ei voi ostaa apteekista pilleripurkissa. Kosketus on kaikista syvällisin vuorovaikutuksen muoto, jolla on suora vaikutus ihmiseen. Hellä kosketus kulkee sinne aivojen alueelle, jossa ihminen muodostaa myös kokonaiskuvaa kehostaan ja itsestään. Kosketuksella on keskeinen vaikutus siihen, kuinka hyvin ihminen tuntee itsensä. Kosketus saa ihmiset luottamaan toisiinsa ja uskomaan toisistaan hyvää. (Mäkelä 2015.)

Kosketus saa vauvassa aikaan kasvua edistävien hormonien vapautumisen, joten lapset eivät kasva ilman kosketusta. Kosketus lisää turvallisuudentunnetta ja auttaa rauhoittumaan, joka edistää lepoa. (Kinnunen 2013, 19 ja Uvnäs Moberg 2007, 117.) Vauvan kehitys hidastuu, jos hän ei saa tarpeeksi läheisyyttä, hellyyttä ja myönteistä kosketusta. Vauvalle kosketus, äänet ja katse ovat merkki rakastavasta yhteydestä aikuiseen, jolla on elintärkeä merkitys lapsen hyvään kehitykseen, kuten ravinnollakin. (Tuovinen 2014a, 41.)

Jos lapsi hätääntyy, aikuinen voi rauhoittaa lasta osoittamalla hänelle myöntätuntoisesti ymmärrystä, ottamalla lapsen syliin, silittämällä ja säätelemällä lapsen stressiä vähemmäksi. Jos lapsi jätetään vaille rauhoittavaa apua, voi lapselle muodostua trauma, jolla voi olla kasaantuessaan haitallisia vaikutuksia lapsen kiintymyssuhteisiin sekä informaation prosessointiin. (Mäkelä 2005, 1547.)

Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen Pieni oppiva mieli-hankkeen tarkoituksena on päiväkotikäisten lasten tunne- ja tietoisuustaitojen vahvistaminen. Se perustuu yhdysvaltalaiseen MindUp-ohjelmaan. Hankkeen taustalla on ajatus, että rauhoittuminen on taito, jonka oppii ainoastaan harjoittelemalla, kertoo stressitutkija Nina Sajaniemi. Hanke on saanut lapset opettamaan vanhemmilleen, miten hengityksen säätelyllä voi rauhoittua. Sajaniemi korostaa, että stressinsäätely ja mielenhallinnantaidot ovat niitä ydintaitoja, joita meidän tulee lapsille opettaa. (Lundvall 2016.)

Myös vetäytyminen omaan rauhaan voi olla välillä monien virikkeiden keskellä tarpeellista, silloin lapsi saa voimaa ja hetken aikaa hengähtää. Aina ei siis ole tarvetta kosketukselle tai yhdessäololle. Joillekin lapsille kosketetuksi tuleminen ei ole tuttua eikä luontaista. Myös aikuisen tulee tarkkailla itseään, onko hän nyt sellaisessa mielentilassa, jolloin kosketushetkestä jää lapselle positiivinen mieli vai olisiko jokin toinen hetki parempi. (Tuovinen 2014a, 34, 116.)

Kinnusen (2013, 213-214) mukaan yhdysvalloissa kosketuksesta on tullut ongelmallinen asia. Tiffany Field (2003) toteaa, että kosketuskammoisessa kulttuurissa kosketus yhdistetään nykyisin lähinnä rikollisuuteen. Hän seuraa surullisena päiväkotien ja koulujen toimintakulttuurin muutosta, jota yhteiskunta muokkaa ohjeistamalla yhä tarkemmin koskettamaan lapsia oikein. Joissakin päiväkodeissa on kiellettyä ottaa lapsi syliin. Kosketuksen kitkeminen liittyy siihen, että henkilökunta suojelee valvontakameroiden aikana mielummin itseään kuin lapsiaan, korvausvaatimusten pelossa. Field arvioi, että tehdyt toimet ovat aiheuttaneet paljon enemmän ongelmia, kuin vähentänyt niitä, sillä teini-ikäiset nuoret ovat alkaneet käyttäytyä itsetuhoisesti ja pitämään itseään arvottomina.

Kinnunen (2013, 216) jatkaa, että Jukka Mäkelä on samoilla linjoilla Fieldin (2003) kanssa siitä, että vaikka pedofiilejä on ja niiltä tulisi lapsiamme suojella, niin oikea tapa suojella ei ole se, että kaikkia aikuisia kielletään koskettamasta lapsia millään tavalla. Silloin haavoitetaan lasta kahdella tavalla eli hän ei saa stressinsäätelytukea aikuisilta, jota lapsi tarvitsisi oppiakseen rauhoittumaan, eikä hän saa myöskään kokemusta normaalista läheisyydestä, jolloin kaikki kosketus alkaa tuntumaan vieraalta.

Kinnunen (2013, 43-44) kertoo, että Jukka Mäkelän mukaan on outoa, että suomalaiset uskovat edelleen sitkeästi, että lapset kasvavat ja selviytyvät ilman syliä, vaikka kiintymyssuhdeteoria on ollut tiedossa jo vuosikymmeniä. Esimerkiksi yksin nukuttaminen on edelleen itsestäänselvyys, vaikka tutkimustieto on osoittanut sen haitalliseksi ja Mäkelän mukaan ”äärimmäiseksi kokeiluksi ihmiskunnan historiassa”.

Suomessa ei myöskään rohkaista hellimään lasta, ikään kuin hellyys voisi pilata lapsen.

Ihmisen suurin elin on iho, joka aistii kosketuksen. Tuntoaisti välittää hyvin monista asioista viestin aivoille, esimerkiksi lämpötilasta, asennosta, tekstuurista, kivusta sekä mielihyvän kokemuksista, sillä sormenpäissämme on tuhansia hermopäätteitä. Koskettaessamme ihoa hoitavalla tavalla ja myönteisesti, rakentuu aivoihin soluyhteyksiä, joiden avulla lapsen stressinhallinta sekä keskushermosto kehittyvät, joilla on positiivinen pysyvä vaikutus aivoihin. (Tuovinen 2014a, 62-63.)

Kosketusaisti on aisteistamme sosiaalisin ja varhaisin ja se yhdistää meitä toisiimme. Kosketuksen tuomat myönteiset aistimukset kuuluvat oleellisesti lapsuuteen, kosketus tuo iloa, rauhoittumista, lohtua ja rohkaisua sekä riemua. Kieltämällä lapsilta syliin pääsy tai jos rohkaisevat halaukset jäävät antamatta, heistä tulee aggressiivisempia ja heidän kiinnostuksensa ja energiansa leikkiin, oppimiseen ja yhteistoimintaan muiden lasten kanssa vähenevät. Tällaisiin tuloksiin on päädytty eläinkokeissa. Yhteiskuntamme yrittää hoitaa päihde- ja mielenterveyspalveluilla esimerkiksi juuri aggressiivisuutta ja riippuvuutta päihteisiin, levottomuutta, lyhytjännitteisyyttä, vihamielisyyttä, masennusta ja toisten kiusaamista. Kosketuksen on tutkittu lisäävän aivoissa sosiaalisen uteliaisuuden sekä luottamuksen välittäjäaineita. (Mäkelä 2011, 28-30.)

Kinnunen (2013, 215-216) jatkaa, että lastenpsykiatri Jukka Mäkelän mielestä oppilaat koulussa tarvitsisivat kosketusta, jotta he pystyisivät keskittymään opetukseen. Oksitosiinitutkija Uvnäs Mobergin tutkimuksiin viitaten, Mäkelä toteaa, että eniten rauhoittavasta kosketuksesta hyötyvät levottomat pojat. Varsinkin Ruotsissa hieronta on otettu tietoisesti mukaan koulujen ja päiväkotien arkeen, sillä henkilökuntaa ollaan onnistuneesti koulutettu omaksumaan kosketuksen tärkeys lasten kehityksen kannalta. Tulokseksi ollaan saatu stressin sekä rauhattomuuden väheneminen, kuten oksitosiini-tutkimuksissakin.

Turun yliopiston ja Linköpingin yliopiston yhteistyössä valmistunut tutkimus todistaa, että hellä kosketus on yksi tärkeimmistä vuorovaikutuskeinoista juuri syntyneen lapsen ja vanhemman välillä. Hellän kosketuksen myötä vauvalla ja aikuisella aktivoituvat samat aivojen alueet. Tutkimuksessa oli mukana 13 vauvaa ja heitä silitettiin pehmeällä harjalla toisesta jalasta heidän nukkuessaan, ja samalla heidän aivojen reaktioita seurattiin magneettikuvauksen avulla, kertoo tutkijalääkäri Jetro Tuulari. Tutkimus oli osa Finnbrain-tutkimusta, jossa selvitetään ympäristön ja perimän vaikutusta lapsen kehitykseen. (Tuulari, Scheinin, Lehtola, ym. 2017.)

4.3 Kehonhallinta ja itsetunto

Myönteinen kosketus vaikuttaa lapsen kehonhallintaan positiivisesti. Uusia taitoja opetellaan koko keholla, jolloin myös opitaan tuntemaan oma keho paremmin. Lapsi on kosketuksissa maailman kanssa kaikilla aisteillaan. (Tuovinen 2014a, 62.)

Varhaiskasvatuksessa lapselle tulee viestittää, että hän on ainutlaatuinen ja arvokas omana itsenään. Henkilöstö tukee lasten kasvua ihmisyyteen, eli sivistävään toimintaan, joka koostuu itsestä ja toisiin suhtautumisesta, ympäristön huomioimisesta ja tahdossa toimia oikein. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista (1989) julistaa, että lapsella on oikeus oppia leikkien ja luoda käsitystä itsestään, identiteetistään ja käsitellä tunteita ja ristiriitoja sekä kokeilla ja opetella uusia asioita. (Opetushallitus 2016, 19.)

Nykyajan kiireinen arki, harrastuksineen ja vaatimuksineen, voi olla lapsille stressaavaa ja heikentää heidän mahdollisuuksiaan itsetutkiskeluun ja ympäristön havainnointiin. Rauhoittumisen ja itsetutkiskelun harjoittaminen, kuten mindfulness, auttaa kehittämään ihmisen mahdollisuuksia reagoida ympäröivään nopeatempoiseen maailmaan ja sen aiheuttavaan stressiin. Itsetutkiskelun harjoittaminen voi auttaa myös ADHD –diagnoosin saaneita hallitsemaan omia reaktioitaan ja rauhoittumaan ollessaan pois tolaltaan tai hämmentyessään, keskittymään tarvittaessa ja tuntea itsensä hyvinvoiviksi ja valppaiksi maailmassa. (Willard 2010, xiii-xiv, 9.)

Positiiviset hoivakokemukset antavat lapselle tunteen hänen arvokkuudestaan, jolloin ne luovat pohjaa hyvälle itsetunnon kehitykselle (Keltikangas-Järvinen 2012, 27). Jotta lapsen itsetunto vahvistuisi, lapsen on saatava jakamatonta, läsnäolevaa ja henkilökohtaista huomiota. Lapsen tulee tuntea itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi sellaisena kuin on. Päiväkodin arki koetaan usein kiireiseksi, jolloin henkilökohtaista huomiota voi pyrkiä osoittamaan muillakin tavoilla, kuin keskustelemalla. Sanaton viestintä, kuten hymy ja kosketus pienessä hetkessä viestittävät lapselle, että hänet huomioidaan. (Koivisto 2007, 132.)

Lastentarhanopettajat Jarasto, Lehtinen ja Nepponen (1999, 102-103) korostavat kirjassaan kosketuksen ja läheisyyden merkitystä, joilla on vaikutus itsetuntoa vahvistavaan kehitykseen sekä hyväksynnän kokemukseen. Jari Sinkkosen mukaan lapselle pitää vakuuttaa, että hän on ”kokonaan hyvä ihminen, jota rakastetaan vihasena ja epätäydellisenäkin ilman ehtoja”.

Identiteetin muokkaantumiseen vaikuttavat tavat, joilla lapsia kohdellaan. Tilanteet, joissa aikuinen tarjoaa osallisuutta toiminnassa, ovat lapselle merkityksellisiä. Identiteetin kehityksessä kyse on sosiaalisista suhteista sekä rooleista, joita lapsille jaetaan. (Mäkinen 2011, 108.)

Lapsen itsetunto vahvistuu, kun asioita toistetaan uudestaan ja uudestaan, sillä harjoittelulla ja tutuilla jutuilla saadaan aikaan luottamusta ja varmuutta (Jarasto 1999, 163).

4.4 Rauhoittuminen ja oksitosiini

Ruotsalainen fysiologi Kerstin Uvnäs Moberg on yksi tunnetuimmista oksitosiinitutkijoista. Hänen mukaansa oksitosiini miellettiin aikaisemmin vain naisiin liitettynä hormonina, jota erittyi vain synnytyksessä ja imettäessä. Nykyään tiedetään, että myös miehillä erittyy oksitosiinia samalla tavalla kuin naisilla erilaisten ulkoisten ärsykkeiden, kuten kosketuksen seurauksena. Tutkimuksissa on osoitettu, että oksitosiini alentaa verenpainetta, hidastaa sykettä sekä lievittää kipuja. Myös

yhdysvaltalainen psykologi Harry Harlow (1905-1981), oli samaa mieltä siitä, että oksitosiini rohkaisee myönteiseen yhteyteen toisten kanssa. Ja jos oksitosiinista on puutetta, se johtaa eristäytymiseen tai vihamieliseen kanssakäymiseen, mikä voi johtaa kierteeseen, jolloin ihmistä ei uskalleta edes lähestyä koskettamalla. Vahingoittava kosketus ei tuota oksitosiinia, vaan lisää kehoon haitallisten stressihormonien pitoisuuksia. (Kinnunen 2013, 19-20.)

Lapset tarvitsevat kosketusta sekä kivun, hätäannuksen ja väsymyksen tuomien pahojen tunteiden rauhoittamiseen, että yhteisen ilonpidon ja mielihyvän vahvistamiseen (Mäkelä 2011, 30).

Lapsen rauhoittumisen saa aikaan aikuisen kyky vastata lapsen tarpeisiin. Tarpeisiin vastaaminen myös lisää lapsen hyvää oloa ja rakentaa itseluottamusta, josta se jalostuu itsesäätelyn taidoiksi. Lapselle tulee tunne, että hän on arvokas. (Rusanen 2011, 74.)

Lapsi ei välttämättä ymmärrä, mitä sana ”rentoutuminen” tarkoittaa. Lapselle on hyvä havainnollistaa jännittyneen ja rennon olotilan ero. Voi esimerkiksi kävellä tönkkönä kuin robotti ja sitten lompsia verkkaisesti tanssahdellen. Kun hiljaisuus saavutetaan myönteisesti, jännitys ja kiire vähenevät, jolloin lapset keräävät voimavaroja uusiin puuhiin. Tärkeää on, että lapsi löytäisi kokonaisvaltaisen hyvänolontunteen hiljentyessään, eikä se olisi aikuisille vain keino saada lapsia olemaan hiljaa. Jos lasta käsketään olemaan hiljaa rangaistuksena, hiljentyminen ei tavoita lapsissa myönteistä ulottuvuutta, sillä he mieltävät hiljaisuuden negatiiviseksi asiaksi. Kun rauhallisuutta halutaan lapsiryhmään lisää, on hyvä vahvistaa jo olemassa olevia arjen hiljaisia hetkiä, lisäämällä niihin jonkin uuden tapahtuman. Puuha ei saa olla liian vaikeaa, hyväksyvässä ilmapiirissä lapsi saa positiivisen onnistumisen kokemuksen ja tunteen, että hän osaa. (Jarasto ym. 1999, 159, 162-163.)

Stressinhallinta rakentuu lapsena koetuista rauhoittumisen ja rentoutumisen hetkistä ja kokemuksista. Stressinhallinta on valtavan

tärkeä taito, jota tarvitaan lapsuudessa ja etenkin aikuisuudessa. Myönteisellä kosketuksella voidaan tehokkaasti rauhoittaa lasta, jolloin hänen turvallisuuden tunteensa vahvistuu. Oksitosiinista syntyy itseään ruokkiva positiivinen kierre, eli sen vaikutukset tarttuvat muihinkin ihmisiin ympärillämme. Oksitosiinin vaikutukset ovat psyykkisiä, fyysisiä sekä sosiaalisia. Oksitosiinia vapautuu elimistöön kosketuksen lisäksi myös muilla mielihyvän kokemuksilla, jopa positiivisilla ajatuksilla. (Tuovinen 2014a, 51.)

Lasten luontosuhdetta tulee vahvistaa ympäristökasvatuksen myötä. Luonnossa retkeily ja sen tutkiminen ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta. Eri vuodenaikoina havainnoidaan luonnon ilmiöitä erilaisin aistein. Kasvi- ja eläinlajien tunnistamista harjoitellaan ja opetellaan etsimään tietoa heitä kiinnostavista asioista. Luonto voi olla myös rauhoittumisen paikka. (Opetushallitus 2016, 45.)

Lapsen kykenemättömyys rauhoittaa itseään on syy, miksi lapsi tarvitsee turvallista aikuista avukseen mielipahaa kohdatessaan. Mikäli aikuinen ei vastaa lapsen toivomalla tavalla hänen vaatimukseen vaan torjuu lapsen yritykset, kiintymyskäyttäytyminen voimistuu. Eli tapahtuu juuri päinvastoin, mitä aikuinen toiminnallaan toivoisi tapahtuvan. Lapsi ei jätä aikuista rauhaan vaan takertuu häneen. Aikuisen pitää olla halukas vastaamaan lapsen vaatimukseen, jotta lapsi rauhoittuu ja kokee aikuisen jatkossakin turvalliseksi. (Rusanen 2011, 32.)

Rauhoittava kosketus ja kosketuksen stressiä vähentävä vaikutus ovat varsinkin pienille lapsille hyvin merkityksellisiä asioita. Pienellä lapsella keskushermosto on voimakkaan kehityksen vaiheessa. Kosketuksella voi vaikuttaa positiivisesti aivojen toimintaan ja kehitykseen. (Mäkelä 2005, 1546.)

Kosketus vapauttaa elimistöön oksitosiinia, joka lisää turvallisuudentunnetta, rentouttaa ja rauhoittaa mieltä. Sitä syntyy silitettäessä, halatessa, hieroessa tai sylittelyssä, eli miellyttävästä kosketuksesta. Stressihormoni kortisolin määrä veressä puolittuu, kun

oksitosiinia vapautuu verenkiertoon. Lapsen ottaminen syliin on tehokkaampi tapa rauhoittaa lasta, kuin puhuminen, ja vanhemmat rauhoittuvat tilanteessa itsekin. (Nurmilaakso 2013.)

Ihmisten läheisissä ihmissuhteissa kosketus on olennainen osa kanssakäymistä. Kosketus sisältyy lasten ja vanhempien suhteisiin sekä ystävyysuhteisiin. Kosketus luo tunnesiteen ihmisten välille.

Tutkimuksissa on osoitettu, että ne ihmiset, joilla on läheisiä ihmissuhteita, ovat terveempiä ja elävät pidempään kuin ne ihmiset, joilla ei ole. (Uvnäs Moberg 2007, 127.)

Uvnäs Mobergin (2007, 136) mukaan ruotsalaisissa tutkimuksissa, joissa tutkittiin hieronnan vaikutuksia lapsiryhmiin, havaittiin, että kun hieronta liitettiin päivittäin tehtäviin rutiineihin, lapsiryhmät olivat rauhallisempia. Tutkijat havaitsivat, että hieronnan avulla lapsista tuli myös sosiaalisesti kypsempia.

4.5 Satuhieronta

Satuhierontavalmennuksen kehittäjä Sanna Tuovinen (2014) loi satujen ja hyvän kosketuksen yhdistävän menetelmän vuosien saatossa. Tuovinen koki, ettei uusi menetelmä sellaisenaan mahdu enää käsitteen ”lapsihieronta” alle. Satuhierontaa toteutetaan pääosin lasten kotona ja päiväkodeissa. Tuovisen toive on, että satuhieronta yleistyisi myös kouluihin, neuvoloihin, sairaaloihin sekä lastensuojelun ja –psykiatrian pariin. (Tuovinen 2014a, 8-9.)

Satuhierontaa voi soveltaa päiväkodeissa pienryhmiin, nukahtamistilanteisiin, yhteisiin hetkiin, odotus- ja siirtymätilanteisiin sekä juhla- ja teemapäiviin. Aikuinen voi tehdä satuhieronnan yhdelle lapselle, tai isommat lapset voivat tehdä sitä ohjatusti pienryhmissä toisilleen. Kun satuhierontaa toteutetaan säännöllisesti, siitä tulee lapsille tutumpaa. Tilan, jossa satuhierontaa toteutetaan, voi olla himmeästi valaistu, lattialla voi olla mahdollisesti pehmeitä alustoja tai peittoja ja taustalla voi soida rentouttava musiikki. (Tuovinen 2014a, 90-91.)

Suorsa (2016, 23-25) tutki Oulun yliopiston pro gradussaan, rauhoittuuko päiväkodin arki satuhieronnan avulla? Tutkimus koostuu päiväkotien ammattikasvattajien havainnoista. Tutkimuksesta selviää, että päiväkodissa, jossa satuhierontaa käytettiin, lapset alkoivat huomioida toisiaan paremmin, luottamus ja ystävällisyys toisia kohtaan lisääntyi ja sosiaalisten suhteiden laatu parani. Päiväkodin henkilökunta huomasi, että lapsiryhmässä lasten rauhallisuus lisääntyi sekä keskittymiskyky parani. Satuhieronnassa kaikki pääsevät mukaan toimintaan toteuttamaan sitä, joten lapset kokevat osallisuutta.

Satuhieronta on koko porukan yhteinen juttu (riippumatta siitä, osallistuuko vai seuraako sivusta, jokainen hyväksytään yhteiseen porukkaan sellaisena kuin on). Tilaan laskeutuu rauha, joka rauhoittaa myös ne jotka seuraavat sivusta.
(Suorsa 2016, 26.)

Satuhieronta opettaa päiväkotilapsille myös empatiaa. Lapset nauttivat hierottavana olemisesta. Päiväkotijohdon lastenhoitaja Pia Pulkkinen kertoo Super-lehden haastattelussa, että heillä satuhieronta kuuluu päiväkodin viikko-ohjelmaan. Pulkkinen mielestä satuhieronta on vahva työkalu päiväkodin arkeen. Esimerkiksi liikuntatunnin jälkeen on hyvä rauhoittua satuhieronnan avulla, sillä se tasoittaa lasten energisyyttä. Ryhmän rauhoittaminen ei kuitenkaan ole satuhieronnan tärkein tehtävä. Myönteinen kosketus lisää mielihyvää ja luottamusta lasten ja aikuisten välillä. Lapsen itsetunto kasvaa ja rentoutuminen vähentää stressiä. Satuhieronta voi vähentää kiusaamistakin. Tärkeintä on kiireettömyys ja myönteinen kosketus. (Sajantola 2015, 56-59.)

Suorsan (2016, 29) tutkimuksesta selviää, että päiväkodin kasvattajat olivat huomanneet, että lapset koskevat toisiaan enemmän halaamalla ja että töniminen lasten keskuudessa väheni. Satuhieronta antaa viestin lapselle myönteisen kosketuksen kautta, että ”olet arvokas ja hyvä juuri tuollaisena”.

Satuhieronta edistää myös aikuisten hyvinvointia. Se auttaa valitsemaan myönteisiä asioita elämään ja patistaa tutustumaan omiin ajatuksiin. Satuhieronta auttaa tekemään sisäistä rakentavaa muutosta sekä antaa mahdollisuuden tehdä matkaa läsnäoloon, rentoutumiseen ja voimaantumiseen. Lapsen hyvinvointia voi tukea aikuisen hyvinvoinnin kautta. (Tuovinen 2014b.)

Kysymällä välillä itseltäsi, mitä sinulle kuuluu, rakennat hyvää suhdetta myös itseesi. Kun voit itse hyvin, voit levittää hyvää oloa ympärillesi. Lapsia on helpompi ohjata rentoutumaan, kun sen taidon osaa ensin itse. Lasten kasvatusta voi olla hyvin stressaavaa, joten on hyvä opetella tunnistamaan itsessään, milloin on kuormittunut. Kannattaa harjoitella pyytämään apua, sillä avun antaminen ja vastaanottaminen ovat hyvän elämänlaadun edellytyksiä. (Tuovinen 2014a, 122.)

[Aikuisen] on merkityksellistä huolehtia myös omasta hyvinvoinnista, jotta stressihormonitaso pysyy riittävän alhaisena. Vasta silloin on mahdollista asettaa rajoja ja ohjata lasta lempein keinoin. (Tuovinen 2014a, 97.)

Satuhieronta motivoi myös kasvattajia työssään ja tuottaa heille hyvän mielen siitä, että he saavat tukea lapsia rauhoittumiseen. Satuhieronta edistää lasten sekä aikuisten itsetunnon sekä sosiaalisten suhteiden kehitystä. (Suorsa 2016, 34.)

Satuhieronta on saanut vaikutteita lapsihieronnan lisäksi Theraplaysta, Rosen-metodista sekä NLP:stä (Tuovinen 2014a, 8). Satuhieronnassa on erilaiset tavoitteet kuin tavallisessa hieronnassa. Hieronnan tavoitteena on lihasten jännitysten poistaminen ja niiden rentouttaminen voimalla ja liikkeellä, jolla pyritään samalla vilkastuttamaan verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa. Satuhieronnassa on kyse lempeämmästä kosketuksesta, joka tehdään hellästi vaatteiden päältä. Perinteisten muokkaavien hierontaotteiden sijaan käytetään kokonaisvaltaista läsnäolevaa kosketusta. (Tuovinen 2014a, 18.)

Kosketusterapiat ja erilaiset hieronnat tehoavat positiivisesti kipupotilaihin, odottaviin äiteihin, sekä masentuneisiin ja unettomiin vanhuksiin todistetusti. Myös keskokset, koliikkivauvat sekä autistiset ja rauhattomat lapset saavat voimaa kosketuksesta. Koskettaminen ylipäättään tehoaa niin moniin vaivoihin, että on ihmeellistä, ettei siitä ole tullut suositumpaa hoitomuotona. Tiffany Fieldin (2003) mukaan yleisiin teveyssuosituksiin tulisi liittää jonkinlainen hieronta osaksi ravinto- ja liikuntasuosituksia. (Kinnunen 2013, 186.)

Theraplay hyödyntää kosketusta vanhemman ja lapsen välisessä terapiassa, jossa vuorovaikutuksella on tietoisesti suuri rooli. Terapian tarkoitus on antaa uusia kokemuksia vanhemmalle ja lapselle itsestään ja toisistaan sekä tuoda esille erilaisia yhdessäolon muotoja. Leikit, joita Theraplayssä leikitään, pyrkivät mahdollistamaan aikuisen tuen lapsen itsesäätelyssä. Kosketuksen avulla pyritään stressin säätelyn opetteluun. Theraplay on osoittanut, että se on nopea ja hyvä tapa korjata lapsen emotionaalisen ja fyysisen säätelyn vaikeuksia ja edistää positiivista vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. (Mäkelä 2005, 1547.)

Rosen-metodi on fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämä kehoterapiamuoto. Rosen-terapian tarkoitus ei ole pelkästään hieroa lihaksia, vaan tehdä asiakas tietoiseksi lihasjännityksistään sekä huomioida hänen hengitystapansa. Sen tavoittena on mahdollistaa muutos, joka lisää ymmärrystä omista toiminta- ja reagoitintavoista. Rosen-hoidolla luvataan lukuisia vaikutuksia rentoutumisen lisäksi, kuten esimerkiksi tunteiden tunnistaminen, itsetuntemuksen lisääntyminen, fyysisten kipujen ja kireyksien väheneminen sekä yleisen hyvinvoinnin lisääntyminen. (Rosenterapia 2013.)

Suomen NLP-yhdistys (2017) vastaa nettisivuillaan kysymykseen, mitä on NLP. Se on hyvin laaja käsite, sillä NLP tarkoittaa ajattelutapaa, toimintamallia, asennetta, välinettä, johtamismenetelmää, vuorovaikutusmallia, valmennusfilosofiaa ja terapiamuotoa. NLP:n perusta on saanut alkunsa 1970-luvulla amerikkalaisen UCLA yliopistossa, jossa sen kehittivät apulaisprofessori John Grinder sekä opiskelija Richard

Bandler. Myöhemmin mukaan tulivat monet muut terapeutit, jotka vaikuttivat myös osaltaan NLP:n kehittymiseen. Grinder ja Bandler pyrkivät löytämään sellaisia teorioita, menetelmiä ja tekniikoita, joita yhdisti tehokkuus ja tuloksellisuus. Ritva Ahvenniemen 2014 tekemässä väitöstutkimuksessa tutkimushenkilöiden kokemukset NLP:stä kertovat lisääntyneistä esimerkiksi vuorovaikutustaidoista ja paremmasta itsetunnosta.

Satuhieronnan vaikutuksia on tutkittu maailmalla, esimerkiksi Ruotsissa on käytössä Messagesaga –niminen hierontamenetelmä, jota käytetään esikouluissa sekä kouluissa rauhoittavana sekä myönteistä vuorovaikutusta lisäävänä menetelmänä. Englannissa satuhierontaa toteutetaan nimellä Story Massage. Satuhierontaa on käytetty myös esimerkiksi Japanissa, tavoitteena tukea lapsia toipumaan traumaattisista kokemuksista tsunamin jälkeen. (Rajala & Sinervo 2015, 27.)

4.6 Sadut ja lorut

Sadut jäsentävät lapsen maailmaa. Lapsi käyttää mielikuvitustaan luomalla tarinaan sellaisen maailman, jossa ongelmiin löydetään ratkaisuja ja sadussa on onnellinen loppu. Satujen avulla lapsi oppii selviytymään arjessa ja rakentamaan sitä. Satujen myötä lapsille tarjotaan vaihtoehtoja erilaisiin tilanteisiin, joista he voivat valita itselleen sopivimmat. Sadut rohkaisevat lasta itsenäistymään ja kokeilemaan uusia asioita. Lapsen samaistuttua sadun henkilöön hän oppii ongelmanratkaisutaitoja ja näin ollen hänen itseluottamuksensa kehittyy. (Ylönen 2000, 28-29.)

Sadut tuovat symbolisia viestejä lapselle, jotka tekevät hyvää lapsen alitajunnassa, vetoavat tunteisiin ja auttavat käsittelemään niitä. Satujen opetukset jäävät lapsen alitajuntaan koko elämän ajaksi, jolloin esimerkiksi rohkaisevilla saduilla on lapseen pysyvä, itsetuntoa vahvistava vaikutus. (Tuovinen 2014a, 77.)

Suorsan (2016, 32) tutkimusaineistosta tulee esille, että lapsille kerrottavat sadut ja tarinat ovat satuhieronta-hetkessä todella tärkeitä, sillä ei ole

yhdentekevää, millaisia ne ovat. Hyvä satu saa lapset hiljentymään tarinan äärelle ja aidosti kuuntelemaan sen sanomaa.

Hyvien ja pahojen hahmojen kautta lapsi käy läpi hyvyyden ja pahuuden ikuista taistelua, lähestyen pikkuhiljaa aikuisten maailmaa, joissa hän joutuu kohtaamaan molempia. Sadut herättävät kuulijassa kummallisia kysymyksiä ja antavat niihin joskus myös viisaita vastauksia. Satujen avulla lapsi oppii käsittelemään myös negatiivisia tunteita. (Koskimies 2002, 110-111.)

Runot ja lorut ovat pienelle lapselle helppo tapa ottaa kieli haltuunsa, sillä viestitään hänelle koko ajan. Lukemistilanne on lapselle merkityksellinen, sillä hän on lähellä lukijaa ja tuntee siksi olonsa turvallisiksi.

Äänenpainojen melodia ja rytmit antavat lapselle mahdollisuuden havaita lorun lausujan tunnetiloja. Lyhyiden runojen ja lorujen sanavarasto jää lapsen mieleen, jolloin sanat putkahtelevat myöhemmin suusta oikeissa merkityksissään. (Koskimies 2002, 111.)

Sadut antavat eväitä lapsen minän kehitykselle. On tärkeää antaa lapsen elää satujen maailmassa niin pitkään, kunnes lapsi on sieltä itse valmis poistumaan. Silloin lapsi kokee, että hänen käsityksensä itsestä, minästä, on riittävän vahva, jotta voi siirtyä aikuisten pelottavaan maailmaan. (Koskimies 2002, 112.)

[Satujen kertominen] on tärkeä tapa vahvistaa lapsen uskoa omaan itseensä ja kykyihinsä. – Lapsesta kasvaa ihminen, joka osaa pitää itseään arvokkaana. (Koskimies 2002, 112.)

Asioiden oppimista voidaan edistää satujen avulla, mutta keskeisin satujen tavoite on vaikuttaa kuulijan tunne-elämään. Eri-ikäiset lapset ja aikuiset tulkitsevat satuja eri tavoin, joten saduilla voi olla monia merkityksiä. Sadut ovat merkittävä keino lapselle hänen maailmansa rakentajana, sillä sadut herättävät tunteita. Satujen tutkija Kieran Egan on todennut, että ”tunne [satujen sisältämästä] ihmeestä jää jäljelle, vaikka sadun yksityiskohdat unohtuisivatkin”. (Ylönen 2000, 7-8, 33.)

Lasten on helppo samaistua eläimiin ja asioiden käsitteleminen on turvallisempaa, sillä eläinhahmot tuntuvat etäisemmiltä, kuin ihmiset. Vanhoissa saduissa usein sankari on eläin tai muuttuu ihmisestä eläimeksi. Satujen maailmassa opetellaan usein samalla tavalla ihmissuhdetaitoja ja tekemään hyviä päätöksiä, kuin oikeassakin elämässä. (Arvola & Mäki 2009, 59-60, 65.)

Varsinkin päiväkodin arkeen tarinat ja sadut kuuluvat olennaisesti, sillä niitä luetaan lapsille, niiden avulla käydään levolle, niistä piirretään ja tehdään esityksiä. Kun pienille lapsille luetaan satua, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota selkeyteen, äänenpainoon, tunnelmaan ja kiireettömyyteen. Lapset samaistuvat herkästi sadun hahmoihin. Lapsen voi olla hankalaa ilmaista tunteitaan tai niistä ei vielä osata puhua, joten samaistuminen tarinoiden eläimiin voi olla lapselle hyvinkin vapautavaa ja hoitavaa. Aikuisen tehtäväksi jää sopivien satujen etsiminen ja valitseminen. (Hämäläinen & Mäki 2009, 52-54.)

5 LORUPAKETIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Suunnittelu lähti käyntiin siitä, että valitsin lorujen aiheiksi suomalaisen metsän eläimet. Aiheen valintaan vaikutti Suomi 100-teema, sillä vuosi 2017 on Suomen itsenäisyyden juhlavuosi. Halusin lorupakettini eläin-teemalla tuoda lapsille esille, millaisia eläimiä Suomen metsissä elää. Luonnon rauhoittava vaikutus on todistettu lukuisissa tutkimuksissa, joten oli luontevaa liittää rauhoittavan lorupaketin teemaksi luonto ja sen eläimet.

Kirjoitin paperille kaikki mieleeni tulevat yleisimmät suomalaiset nisäkkäät ja linnut. Näin ollen koossa oli 20 lorun aihetta, joita lähdin työstämään. Yritin lorun kirjoitusvaiheessa jo miettiä, millainen kosketusohje sopi mihinkin kohtaan.

Sisällytin lorupaketin ohjeisiin taulukon (LIITE 3.), josta näkee, millaisia teemoja kussakin lorussa käsitellään. Tämä helpottaa mielestäni varhaiskasvattajaa tilanteessa, jossa hän etsii erilaisiin tilanteisiin sopivaa materiaalia, kuten ystävyyteen liittyviä loruja Ystävyys-teemaiseen toiminnalliseen tuokioon. Taulukko toimii myös sisällysluettelona, josta näkyy kaikkien pakettiin kuuluvien lorujen nimet.

Lorupakettia voi käyttää päiväkodissa rauhattomissa hetkissä, joissa on tarvetta pysähtyä ja hengähtää hetkeksi. Hetket voivat olla spontaaneja pelkkiä yhden lorun pysähtymistaukoja tai loruja voidaan käyttää osana suunnitelmallisempaa leikkihetkeä pienryhmätoiminnassa, lukemalla monta lorua putkeen. Käytän opinnäytetyössäni loruhetki-termiä, kun kerron lorupaketin käytöstä.

Jokainen loru on kirjoitettu niin, että sen voi lukea yksi aikuinen yhden lapsen kanssa, tai joko kaksi tai useampi aikuinen yhdessä isommalle ryhmälle. Ryhmälle loruhetken voi toteuttaa niin, että toinen aikuinen lukee lorun ääneen ja toinen aikuinen näyttää lapsille samalla mallia, miten kaveria voisi lorun mukaisesti koskettaa. Lorut sisältävät ohjeet vuorovaikutteisemmalle lorun kokemiselle, eli miten lorun voi kokea myös kosketuksen ja tuntemusten kautta.

Kosketusohjeet eivät ole sellaisia, että vain niitä noudattamalla lorun voi kokea ”oikealla tavalla” vaan ne antavat ideoita, miten esimerkiksi joutsen lipuu selkää pitkin kädellä, kuten järven pinnalla. Vain mielikuvitus on rajana uusia tapoja kosketukselle keksittäessä. On kuitenkin otettava huomioon lapsen tapa kokea erilaiset kosketukset sekä se, että lapset kokevat erilaiset tavat koskettaa eri lailla.

Pyrin tekemään loruista opettavaisia, niin että loruista löytyisi sellaista uutta tietoa kyseisestä eläimestä, jota lapset eivät aikaisemmin välttämättä tienneet. Jokaisessa lorussa on samanlainen runko, eli kahden virkkeen tai lauseen pari, joissa on sama loppusointu. Etsin kyseisistä eläimistä tietoa kirjaston eläinkirjoista. Hain kirjoista enemmänkin inspiraatiota, jolloin mielikuvitukseni oli tärkeämpänä lähteenä loruille kuin tieteellinen kirjallisuus. Minulle on kuitenkin tärkeää, ettei loruissani ”satuilla” vaan ne pohjautuvat oikeiden eläinten tutkittuun käyttäytymiseen ja elämään.

Mitä enemmän luin lorujen kirjoitusvaiheessa samalla teoretietoa esimerkiksi koskettamisesta, satuhieronnasta ja itsetunnon kehityksestä, sitä enemmän palasin lisäämään loruihin jonkin positiivisen sanoman tai tärkeäksi kokemani aihepiirin, jotta loruilla olisi myös voimaannuttava, positiivinen tai lohduttava vaikutus lapsiin. Aikaisemmin lorujen oli tarkoitus kertoa enemmänkin vuodenajoista, luonnosta ylipäätään ja eläinten puuhasteluista, mutta aika varhaisessa vaiheessa ymmärsin, että ne jäivät helposti tunteettomiksi ja merkityksettömiksi. Siksi lisäsin niihin tunteellisuutta, muun muassa empaattisuutta, jännitystä, rohkeutta, ikävää tai iloa. Halusin, että lorujen eläimistä tulisi samaistuttavampia, näin lapset voivat peilata omaa elämäänsä niihin. Halusin, että lorut saavat lapsissa aikaan tunteen, että heidät huomataan, kohdataan ja että heistä välitetään. Halusin lorujen viestittävän lapsille, että he ovat arvokkaita juuri sellaisina kuin ovat. Kaikki lorut löytyvät opinnäytetyön liitteistä (LIITE 4.).

Kuvitustyöhön varasin yhden viikon aikataulustani. Halusin, että kuvat olisivat mahdollisimman yksinkertaisia, mutta kuitenkin sellaisia, että lapset voivat tunnistaa kyseisen eläimen kuvasta. Otin kuviin mallia kirjastosta löytämistäni eläinkirjojen kuvista, joiden avulla hahmottelin

eläinten ääriiivoja ja kasvonpiirteitä (katso kuva 2.). Käytin lähteenä myös Googlen kuvahakua.



KUVA 2. Lorupaketin kuvittaminen (Lähde hiiri-kuva: colourbox.com)

Kuvien piirtämiseen meni yllätykseni aikaa vain pari päivää, joten lorupaketin kuvitus oli todellisuudessa nopeampi prosessi kuin olin aluksi suunnitellut. Jätin kuvat tarkoituksella mustavalkoiksi, jotta päiväkodissa voidaan käyttää kuvia myös muuhun tarkoitukseen, kuten värityskuvina. Lorupaketin kuvat löytyvät opinnäytetyön liitteistä (LIITE 5.).

Lorujen lisäksi hyvin keskeisessä osassa lorupakettia olivat sen käyttöohjeet. Pakettia ei voi ottaa käyttöön, ennen kuin siihen on ajatuksella tutustunut ja ymmärtänyt, mihin sen käytöllä pyritään. Tärkeää on myös tuoda päiväkodin varhaiskasvattajille esille sääntöjä, joita noudattamalla lapset tuntevat olonsa turvalliseksi.

Haasteeksi muodostui kirjoittaa tarpeeksi ytimekäs ja ymmärrettävä ohje, kuitenkin kuulostamatta saarnaavalta. Mitä saa ja mitä ei saa tehdä? Mitä täytyy ottaa huomioon ja mikä on tärkeää? ”Johdatus ja ohjeistus lorupaketin käyttöön” löytyy opinnäytetyön liitteistä (LIITE 3.).

Yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajat olivat kanssani samaa mieltä siitä, että A4-kokoiset erilliset lorukortit, joissa kääntöpuolella oli lorun otsikon mukainen eläimen kuva, olivat käytettävyydeltään paras vaihtoehto. Ehdotin myös kierrelehtiötä, jolloin koko lorupaketti olisi pitänyt ottaa mukaan yksittäiseen loruhetkeen, mutta varhaiskasvattajien mielestä olisi kätevämpää, jos lorukortit olisivat erillään toisistaan ja irroitettavissa kansista. Vaihtoehto-kokona olisivat olleet A5-kokoiset kortit, mutta lorujen fontti olisi jäänyt tällöin liian pieneksi.

Päädyin siis toteuttamaan lorupaketin lorukortit laminointi-laitteen avulla. Laminoinut paperit ovat tuttuja päiväkodissa jo entuudestaan, joten ajattelimme yhdessä, että ne olisivat kustannustehokkain, mutta myös kestävä vaihtoehto. En omista itse laminointi-laitetta, joten käytin Espoon Leppävaarassa sijaitsevan Sellon-kirjaston Sellon Paja-palvelua hyväkseni, jossa sain käyttää laminointi-laitetta ilmaiseksi, kunhan toin mukani tarvittavan määrän laminointi-kalvoja.

Hankin lorukorteille kansiot, joissa lorukortteja voi säilyttää. Kansilehden (LIITE 2.) tein itse kuvaamastani maisemasta, jonka päälle kirjoitin lorupaketin otsikon ja nimeni sekä vuosiluvun. Johdatus ja ohjeistus lorupaketin käyttöön –sivun (LIITE 3.) liitin lorupakettiini, joka sisältää taulukkomuotoisen sisällysluettelon lorujen otsikoista ja lorujen käsittelemistä aiheista. Kyseinen sivu johdattelee lorupakettia käyttävän varhaiskasvattajan pohtimaan loruhetken toteutusta käytännössä. Loput sivut sisältävät 20 kappaletta eläinloruja (LIITE 4.), jotka ovat aakkosjärjestyksessä lorun otsikon mukaan. Piirtämäni eläinkuvat löytyvät myös opinnäytetyön liitteistä (LIITE 5.).

6 ARVIOINTITIEDONKERUUN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksellisen tiedonkeruun tavoite ja teemat

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda toiminnallinen lorupaketti varhaiskasvattajien käyttöön yhteistyöpäiväkotiin. Päiväkodissa varhaiskasvattajat käyttivät lorupakettia ja havainnoivat lapsien reaktioita, tunteuksia ja mielipiteitä lorupaketin käytöstä. Arviointitiedonkeruun tavoitteena oli testata lorupaketin käytettävyyttä, toimivuutta ja sille asetettujen tavoitteiden toteutumista havainnoimalla sekä toteuttamalla ryhmähaastattelu.

Ryhmähaastattelussa käsiteltävät teemat pohjautuivat tiiviisti opinnäytetyölle asetuihin tavoitteisiin. Ryhmähaastattelun teemat, joista haastattelu koostui, olivat seuraavat:

- lorupaketin käyttöönotto (selkeys)
- lorujen aiheet ja sisältö (hyödyllisyys)
- kosketusohjeet (toimivuus)
- lorupaketin vaikutus **lapsiin** (havainnointi: kokemukset, tunteukset ja kommentit)
- lorupaketin vaikutus **varhaiskasvattajiin** (kokemukset, tunteukset ja kommentit)
- lorupaketin käyttö jatkossa (tulevaisuus)

Tavoitteena oli selvittää varhaiskasvattajilta ryhmähaastattelun avulla luomani lorupaketin käyttöohjeiden selkeyttä, lorujen aiheiden hyödyllisyyttä, kosketusohjeiden toimivuutta ja aikeita lorupaketin käytöstä jatkossa. Ryhmähaastattelun teemoista tärkeimpänä pidin havainnoinnin perusteella varhaiskasvattajien muodostamaa käsitystä siitä, millainen vaikutus lorupaketin käytöllä oli lapsiin ja varhaiskasvattajiin. Tälle teemalle ja siitä muodostuneelle keskustelulle, annoin suurimman ajan itse ryhmähaastattelussa. Toinen tärkeä teema oli, mitä mieltä varhaiskasvattajat olivat lorupaketin käytettävyydestä.

Selvitin myös, mitä lisäarvoa lorupaketin kosketus-ohjeet toivat loruhetkeen? Mitä muuta loruhetki voi tuottaa lapsille ja varhaiskasvattajille, kuin ennakko-odotusten mukaisia positiivisia asioita?

Kysyn ryhmähaastattelussa myös voiko loruhetkeen liittyä jotakin muuttuvia tekijöitä? Onko mahdollista, etteivät lorupaketin käytölle asetetut tavoitteet toteudukaan odotusten mukaisesti?

6.2 Havainnointi

Pyysin yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajia havainnoimaan ja dokumentoimaan tammikuun (2018) ajan lasten suhtautumista lorupaketin käyttöön ja sen vaikutuksiin. Havainnoinnin tarkoituksena oli auttaa varhaiskasvattajia selvittämään, auttaako lorupaketin käyttö lapsia rauhoittumaan ja rentoutumaan, lisääkö loruhetki esimerkiksi lasten empaattisuutta toisia kohtaan ja onko myönteisellä kosketuksella muita positiivisia vaikutuksia lapsiin? Tein heidän avukseen lorupaketin yhteyteen dokumentointi-alustan, johon oli tarkoitus kirjata havaintoja jokaisen loruhetken jälkeen.

Kasvu kiikarissa (2015) kirjan mukaan ennen havainnointiin ryhtymistä on päätettävä, mihin havainnoimalla hankittavaa tietoa käytetään. Lisäksi on hyvä määritellä, mitä havainnoidaan, milloin havainnoidaan, missä havainnoidaan, miten havainnoidaan ja kuka havainnoi. Havainnoimalla varhaiskasvattajat saavat jokaisesta lapsesta tietoa, joka auttaa kasvattajaa toimimaan lapsen tarpeiden mukaisesti edistämällä hänen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lapselta voi kysyä myös suoraan hänen ajatuksistaan, käsityksistään ja tunteistaan. (Koivunen & Lehtinen 2015, 33.)

Tammikuun aikana varhaiskasvattajat käyttivät lorupakettia yhteistyöpäiväkodissa suunnitellusti ja spontaanisti. He kirjasivat valmiiksi määriteltujen teemojen mukaisia havaintojaan ylös dokumentointi-alustalle. Havainnointiin ja kirjaamiseen saivat osallistua kaikki loruhetkessä mukana olleet varhaiskasvattajat tai sovitusti vain yksi henkilö.

Lapsen käyttäytyminen on tilannesidonnaista, johon vaikuttavat esimerkiksi sen hetkinen tunnetila, vireys, toiminnan kiinnostavuus, läsnä olevat henkilöt, häiriötekijät, ympäristö sekä havainnointihetkeä edeltäneet

tapahtumat. Varhaiskasvattajan tulee ottaa huomioon nämä seikat, jotta välttyttäisiin virheellisiltä tulkinnoilta. (Koivunen & Lehtinen 2015, 36.)

6.3 Tiedonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelu

Haastattelun etu on sen joustavuus, sillä kysymyksiä voi tarkentaa ja toistaa haastattelutilanteessa sekä selventää väärinkäsityksiä.

Haastateltaville on tärkeää antaa aiheet etukäteen tutustuttavaksi.

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään valmiiksi valittujen teemojen ja niistä muodostettujen kysymysten varassa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75, 77.)

Ryhmähaastattelussa on se etu, että sillä saadaan tietoa nopeasti ja monelta henkilöltä samanaikaisesti. Ryhmän jäsenet auttavat toisiaan myös muistamaan paremmin joitakin asioita, jotka eivät välttämättä tulisi mieleen yksilöhaastattelussa. Ryhmä toimii usein myös sosiaalisena tukena, jolloin tunnelma saattaa olla rennompi kuin yksin ollessa vieraan haastattelijan kanssa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 6.3.4.)

Käytän opinnäytetyössäni kvalitatiivista, eli laadullista tiedonkeruumenetelmää, sillä se on luonteeltaan kartoittavaa ja kuvailevaa. Laadullisessa tiedonkeruussa osallistujien näkökulma ja niistä aikaiseksi saatu yhteinen keskustelu on keskeinen. Ryhmähaastattelun avulla pyrin luomaan avointa keskustelua tietyn teeman ympärille. Rajaen etukäteen ryhmähaastattelussa käsiteltävät aihealueet, ja annan ne yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajien tietoon. Teemojen pohjalta muodostettuja kysymyksiä ei ole muotoiltu tarkasti valmiiksi. Käytän ryhmähaastattelutilanteessa apuna tukilistaa, jonka avulla varmistan, että kaikki teema-alueet tulee käytyä läpi haastattelun aikana.

Liiteroidusta, ja teemoihin pilkotusta haastattelu-materiaalista kannattaa laatia tiivistelmiä, johon kiteytetään haastattelun vastausten olennaisimmat asiat. Pyrin tiivistämään teemojen keskeisen annin omin sanoin, johon liitän mukaan tulkintoja ja teoriaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 7.3.)

Käytän keräämäni tiedon analysoinnissa sisällönanalyysiä.

Sisällönanalyysi analysoi kirjoitetun, kuullun tai nähdyn sisällön teoreettisessa kehyksessä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93). Sisällönanalyysi on vakiintunut kuvaamaan verbaalien sisältöjen analyysia, jolloin sitä voidaan käyttää esimerkiksi haastattelun sanomaa analysoidessa. (HAMK-pdf, 67.)

Haastattelut, jotka analysoidaan laadullisesti, perustuvat yleensä ennakoituihin haastattelurunkoon. Kun haastatteluaineisto perustuu teema-aiheisiin tai avoimiin kysymyksiin, sen voi analysoida tutkimuskysymysten ja ongelmien antaman viitekehyksen mukaisesti. Kokoan omia tulkintoja siitä, mitä haastateltavat puheellaan sanovat ja tarkoittavat. Lausuntoja tiivistetään, jotta niiden tarkoitus hahmottuu. Esiin nousseet aiheet ja merkitykset liitetään tutkimuksen teoreettiseen taustaan ja laaditaan koko aineistoa käsittelevä yhteenveto. (HAMK-pdf, 70, 73-74, 77.)

6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Olen pyrkinyt noudattamaan opinnäytetyöni tutkimuksellisessa osuudessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Näitä ovat esimerkiksi seuraavat seikat. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla siihen osallistuvilla vapaaehtoista. Tutkittaville tulee kertoa, mistä tutkimuksessa on kyse.

Käytän opinnäytetyössäni toimeksiantajasta nimitystä yhteistyöpäiväkoti, jotta eettisten periaatteiden mukaisesti toimeksiantaja pysyy anonyyminä. (Eronen, Syrjäläinen, Värri 2007, 171.)

Laadullisen tutkimuksen käytöstä haastavan tekee se, että tutkimuksen tekijällä ei saisi olla etukäteen määriteltäviä olettamuksia tutkimuksen tuloksista. Omat kokemukset on jätettävä taka-alalle, jolloin vastauksia on pyrittävä tutkimaan objektiivisesti, vaikkakin vastaukset ovat subjektiivisia.

Olen lukenut opinnäytetyöni tekemisen aikana esimerkiksi useita satuhieronnan vaikutuksia käsitteleviä opinnäytetöitä, joten minulla on

ennakkokäsityksiä lorupaketin tavoitteiden toteutumiseen liittyen. Minun tulee tunnistaa tunteeni itsereflektion kautta, koska ryhmähaastattelussa arvioidaan tekemääni lorupakettia, ja sen toimivuutta. Minun tulisi pyrkiä olla ottamatta sitä tosiasiaa huomioon, ryhmähaastattelutilanteessa sekä haastattelua analysoidessani. Tämä tulee olemaan vaikea toteuttaa, sillä omat havaintoni ovat aina sidoksissa aikaisempiin kokemuksiini.

Ryhmähaastattelun aikana nauhoittamani aineiston käsittelyssä olen pyrkinyt huolellisuuteen ja tarkkuuteen hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattaen.

On hyvä huomioida, että työntekijät puhuivat ryhmähaastattelussa omista havainnoistaan ja mielipiteistään. Ryhmähaastattelutilanne voi houkutella vastaajat kertomaan kokemuksistaan todellista positiivisemmin tai he voivat tuoda haastattelussa esiin oman ammattikuntansa tai toimintakulttuurinsa mukaisia positiivisia arvoja ja normeja. Tällöin vastaukset voivat heijastella enemminkin sitä, miten varhaiskasvattajat toivoisivat lorupaketin vaikuttavan lapsiin ja koko työyhteisöön, kuin mitä lorupaketin käyttö todellisuudessa on antanut yhteistyöpäiväkodin arkeen.

7 ARVIOINTITIEDON ANALYSOINNIN TULOKSET

7.1 Työntekijöiden tekemät havainnot lorupaketista

Lopuksi tein ryhmähaastattelun aineistosta tiivistelmän.

Ryhmähaastattelusta saatujen vastausten yleistettävyys ei ole olennaista tässä opinnäytetyössä. Tuloksia voidaan toki vertailla muiden tutkimusten vastaaviin tuloksiin ja tulkintoihin ja näin ollen vahvistaa tehtyjä havaintoja. Laadullisen tiedonkeruun tarkoitus oli saada uutta kuvailevaa tietoa lorupakettiin suhtautumisesta ja sen vaikuttavuudesta varhaiskasvatuksen piirissä oleviin lapsiin ja aikuisiin. Lorupaketin käytettävyyttä ja hyödynnettävyyttä pyrittiin myös selvittämään.

Ryhmähaastatteluun enakkoon laatimani teemat antoivat työntekijöille vihjeitä siitä, mistä asioista tulen heiltä kysymään ryhmähaastattelun aikana. Muotoilin ryhmähaastattelussa esittämäni kysymykset enakkoon. Kirjoitin ja tiivistin työntekijöiden kommentit ryhmähaastattelusta kerronnalliseen muotoon, jonka jälkeen analysoin niiden sisältöä. Ryhmähaastattelun tulosten joukossa on myös muutamia lainauksia suoraan ryhmähaastattelusta, elävöittämässä kerrontaa. Ryhmähaastattelun vastaukset on kirjoitettu kerronnalliseen muotoon ja ne pohjautuvat ennalta määriteltuihin teemoihin. Teemat olivat

- lorupaketin käyttöönotto (selkeys)
- lorujen aiheet ja sisältö (hyödyllisyys)
- kosketusohjeet (toimivuus)
- lorupaketin vaikutus **lapsiin** (havainnointi: kokemukset, tunteet ja kommentit)
- lorupaketin vaikutus **varhaiskasvattajiin** (kokemukset, tunteet ja kommentit)
- lorupaketin käyttö jatkossa (tulevaisuus)

Ryhmähaastattelu

Kaksi työntekijää toivat ryhmähaastattelun alussa esille, että oli hyvä, että olin kirjottanut lorupaketin käytön ohjeistuksesta tarpeeksi napakan, riittävän informatiivisen ja lyhyen. Yksi työntekijöistä kertoi, että hänellä

kesti hieman, ennen kuin pääsi kiinni siihen, että mikä lorupaketin tarkoitus on.

Työntekijät totesivat lähes yhteen ääneen, että he eivät ehtineet harjoitella lorupaketin käyttöä työkavereiden kanssa, ennen lasten ohjausta.

Työntekijät pohtivat, että onko sillä merkitystä, kuinka paljon loruun on ehtinyt etukäteen tutustua, sillä sehän vaikuttaa heti siihen hetken onnistumiseen. Jos aikuinen kuulostaa epävarmalta ja etenee liian kiireellä kosketuksissa ja puhuu nopeasti, lapsi ei koe tilannetta rauhalliseksi ja luottamusta lisääväksi. Tauot, rauhallisuus ja matala ääni vaikuttavat tilanteeseen varmasti aika paljon. Mutta liian hidas tempo ei myöskään ole hyvä, ettei ole pitkiä aikoja hiljaa.

Lorupaketin alussa oleva värikäs sisällysluettelo-taulukko oli työntekijöiden mielestä hyvä, ihana ja selkeä. Se auttoi valitsemaan oikean lorun tarkoituksen mukaan. Se helpotti loruihin tutustumisessa ja antoi tietoa, mikä loru esimerkiksi rauhoittaa. Yhdessä ryhmässä ei käytetty sisällysluetteloa lorujen valitsemiseen, sillä työntekijä valitsi lorut lasten kanssa yhdessä, kuvien perusteella, ja he lähtivät kokeilemaan lorupaketin käyttöä niin. Työntekijä totesi, että tapa, jolla kosketat lasta, on se juttu, lorun sanoma tulee vasta sen jälkeen.

Työntekijöiden mielestä lorupaketin aihevalinta, eli Suomen luonto ja eläimet on hyvin maanläheinen aihe ja ne ovat muutenkin ykkösjuttu päiväkodissa. Työntekijät pitivät lorupaketin käsittelemää tunnekavalkadia kattavana. He eivät kaivanneet aiheita lisää. Työntekijöiden mielestä oli hyvä, että myös kiusaaminen oli otettu yhden lorun teemaksi.

Selkeästi ja ytimekkäästi kirjoitetut kosketusohjeet saivat työntekijöiltä kiitosta. Oli ensiarvoisen tärkeää, että ne olivat helposti ymmärrettäviä, jotta ne helpottivat työntekijöitä käyttämään lorupakettia. Työntekijät käyttivät aluksi aika tarkkaan lorujen kosketusohjeita ja pitivät niitä helposti ymmärrettävinä. Kun kosketus tuli tutummaksi, kosketusohjeet lähtivät rönsyilemään ja niitä ei enää seurattu niin orjallisesti. Työntekijät olivat

ymmärtäneet sen, että kosketusohjeita ei tarvinnut seurata sanatarkkaan. Niiden tarkoitus oli olla ohjeellisia ja niitä sai soveltaa tilanteisiin sopiviksi.

Alle kolmevuotiaiden kanssa loruja ja kosketuksia piti hieman lyhentää ja selkeyttää tilanteiden mukaan. Työntekijät kertoivat, että joskus ohjeiden lukemisen aikana tuli tehtyä jotain täydennyskosketusta, jottei kosketus katkea joka lauseen välissä. Työntekijät ajattelivat, että tärkeää oli ymmärtää, että alaspäin suuntautuvat kosketukset rauhoittavat ja ylöspäin suuntaavat aktivoivat lasta. Tärkeää oli myös olla tietoinen, mihin kohtaan kehoa kosketukset kohdistetaan.

Työntekijät kuvailivat, millä tavoin lorupaketti vaikutti lapsiin. Alle kolmevuotiaat eivät hirveästi kommentoineet loruhetkiä. Työntekijät käyttivät alle kolmevuotiaiden kanssa paria loruja, joita toistettiin ja käytiin läpi. Alle kolmevuotiaiden ryhmässä kokeiltiin loruhetkeä leikin lomassa ja osittain toisessa huoneessa. Työntekijät tekivät lapsille ensin loruhetken itse, jonka jälkeen lapset tekivät loruhetken toisilleen. Lorut olivat tarkoitettu rauhoittumiseen. Pari lasta ei jaksanut keskittyä tekemiseen, mutta lapset jotka olivat lähempänä kolmea, rauhoittuivat totaalisesti, olivat mukana ja yksi jopa nukahti. Se oli kiva hetki lapsille. Alle 3-vuotiaiden kanssa he menivät huoneeseen, jossa oli pehmeitä tyynyjä, musiikkia ja jossa valoja pystyi himmentämään. Leikin lomassa loruhetken toteuttaminen oli hieman haasteellisempaa, sillä hyvän ilmapiirin luominen oli vaikeaa. Loruhetki vaati otollisen ja luontevan hetken. Alle 3-vuotiaiden ryhmässä pohdittiin, voisiko loruhetken ottaa osaksi päivärutiineja, esimerkiksi siirtymätilanteisiin tai päiväunille mentäessä. Heidän mielestään vain taivas on rajana lorupaketin käyttömahdollisuuksissa. Työntekijät ajattelivat, että kun loruhetki tulee tutummaksi, lapset alkaisivat ymmärtää, mitä sillä tarkoitetaan, kun puhutaan lorupaketista, loruhetkestä tai satuhieronnasta.

Alle 3-vuotiaiden ryhmässä joku työntekijöistä oli käyttänyt lorupakettia myös niin, että lapsi oli selällään, koska lapsi halusi olla niin päin. Näin lapsi näki, mitä aikuinen tekee, se loi myös luottamusta ja lapsi oli mukana paremmin. Yksi työntekijöistä mietti, oliko lorun kuvittaminen vatsaan hyvä

juttu, sillä loruja oli ohjeistettu kuvittamaan selkään. Toistot samalla lorulla helpottivat pieniä lapsia pääsemään mukaan loruun. Joku oli muokannut lorua toiseen muotoon ja lisäillyt sanoja, jotta lapsen mielenkiinto pysyi paremmin.

Yli 3-vuotiailla lorupakettia käytettiin toimintatuokioissa, mutta työntekijät kokivat rakennetun tilanteen hieman huonona lähtökohtana. Mutta toisaalta, työntekijät pystyivät valmistelemaan tilan sopivaksi. Työntekijät käyttivät myös nystyräpalloja, pensseleitä ja maaliteloja, jotta ne lapset, jotka odottivat vuoroaan, saivat käyttää niitä kavereita hieroessa. Vuoron odottaminen ei kaikkia kiinnostanut, vaan huoneessa olevat lelut veivät voiton, ja aiheuttivat häiriötä. Työntekijät jakoivat lapsiryhmän puoliksi, jolloin toiset askartelivat ja toiset käyttivät lorupakettia, jonka jälkeen tehtiin vaihto. Paras vaihtoehto olisi, jos lähtisi muutaman lapsen kanssa muualle käyttämään lorupakettia. Vuoron odottaminen ei saisi olla osa loruhetkeä. Työntekijät ovat aikaisemmin käyttäneet erilaisia rutiineja, kuten ”köröttelyä” siirtymätilanteissa ja kun pitää odottaa vuoroaan. Työntekijät ovat myös aikaisemmin piirtäneet lasten selkään, jolloin lapsen pitää arvata, mitä aikuinen piirtää. Ennen lepohuoneeseen menoa, aikuiset voisivat käyttää lorupakettia odottelun aikana.

Työntekijöiden mielestä, lorupaketin käyttö soveltuisi hyvin lepohuoneeseen, jossa on tarkoitus vain levätä, ei nukahtaa. Siellä aikuiset ovat käyttäneet lasten kanssa jo tavallista hierontaa ja maaliteloja, jokaisen luona vuorotellen. Työntekijöiden mielestä isompien lasten kanssa pystyi hyvin käyttämään lorupakettia niin, että lapset tekivät sitä toisilleen. Yli 3-vuotiaat oppivat silloin koskettamaan toisiaan ja kuuntelemaan samalla opettavaisia satuja. Varsinkin vilkkailla lapsilla loruhetki toimi rauhoittavana menetelmänä. He tykkäsivät siitä ja heille oli kuulemma tehty selkään piirtämistä ennenkin. Työntekijät eivät ehtineet käyttää tammikuun aikana lorupakettia vielä kaikkien lasten kanssa, sillä sitä voitiin tehdä vain muutamalle kerrallaan. Näin loruhetki pysyi mukavana.

Muutammat lapset eivät halunneet, että heitä kosketetaan. Loruja he kuuntelivat silti mielellään. Työntekijät hyväksyivät tämän, sillä loruhetkestä sai kieltäytyä. Jotkut lapset olivat ensin halunneet katsoa sivusta, ja tulivat vasta sitten mukaan, kun olivat nähneet, mitä loruhetkessä tehdään. Jotkut lapset tarvitsevat enemmän aikaa, jotta lämpenevät uudelle tekemiselle.

Kun työntekijät saivat loruhetkestä otollisen, ja he näkivät kuinka lapsi tykkää menetelmästä, heidänkin mielestään hetki oli mukava ja itseäkin rauhoittava. Se oli kokonaisvaltaista pysähtymistä. Kun näki, että lapsi rauhoittui, rauhoittui usein itsekin.

Työntekijät pitävät tärkeänä, että kyseistä lorua silmäilee ensin, jotta tietää, mistä lorussa on kyse ja millaiset kosketusohjeet lorussa on. Loruhetkeä ei voi lähteä toteuttamaan kiireessä niin, että vain ottaa kansiota jonkun lorun ja tekee. Kunnon perehtymiseen työntekijöillä ei heidän mukaansa ollut aikaa, mutta lorun nopea sisäistäminen ja tarkastelu kannatti aina ensin tehdä. Loruihin työntekijät tulevat tarvitsemaan aina kirjoitetun tekstin avuksi, sillä lorut olivat sen verran pitkiä, ettei niitä opi välttämättä ulkoa.

Yksi työntekijöistä kertoi, että loruhetki oli saanut yhden lapsen ehdottamaan työntekijälle seuraavana päivänä loruhetkeä, jolloin työntekijä oli auttanut hänet alkuun, kertomalla arkipäivästä kaikenlaisia juttuja, samalla kuvittaen kertomaansa lapsen selkään. Sitten he olivat vaihtaneet vuoroja, ja vaihtaneet taas vuoroja... Lorupaketin käyttö loi lapsen ja työntekijän välille rauhallisen ja hyvän hetken. Pysähtyminen ja läsnäolo ovat loruhetkessä työntekijän mielestä tärkeintä.

Huomas, et kun ne lapset rauhottu ni omakin mieli rauhottu ja sitten ku siinä oli se ympäristöki, et ku vähän muokkas rauhallisemmaks, niin oli se rauhoittava elementti itsellekin.
(Työntekijä, 3-6v ryhmästä)

Työntekijät aikovat käyttää lorupakettia todennäköisesti myös jatkossa. Työntekijät näkisivät, että loruhetken voisi liittää arjen johonkin tiettyyn

tilanteeseen, mutta vain jos hetki on antoisa, positiivinen ja otollinen. Näitä tilanteita ovat esimerkiksi päiväunille meno, aamuhetket tai siirtymätilanteet, kuten ulos lähdettäessä, kun kaikki eivät mahdu samaan aikaan eteiseen pukemaan. Lorupaketti ei välttämättä sovellu työntekijöiden mielestä liian säännölliseen käyttöön, sillä loruhetkeen soveltuvan hetken pitää olla otollinen, jotta rauhoittumiselle ja läsnäololle voi antaa tilaa.

Työntekijät keksivät, että loruhetkessä voi käyttää muitakin tuttuja loruja ja lastenlauluja, kuvittamalla niitä lasten selkään, käsivarsiin tai jalkoihin. He huomasivat, että olivatkin jo tehneet sitä aikaisemmin, esimerkiksi käyttämällä joskus ”Tuiki tuiki tähtönen”-laulun sanoja. Työntekijät ovat myös ”leiponeet lapsista taikinaa”, esimerkiksi pullaa tai muffinsseja kuvitteellisesti lapsen keholla, jossa käytetään syväkosketusta.

Yksi työntekijöistä kertoi (yli 3v. ryhmä), että tavoitteena olisi, että kaikki ryhmän lapset pääsisivät kokeilemaan lorupaketin käyttöä, eli loruhetkiä voisi olla jatkossa noin kerran viikossa. Hän toivoi, että muutkin aikuiset, hänen lisäksi, ottaisivat lorupaketin käyttöön. Kahdessa muussa ryhmässä lorupakettia oli kokeillut ja käyttänyt useampi aikuinen.

Lasta motivoi ja osallistaa se, että kun loruhetki tulee tutuksi, ja kun hän saa sitä itse ehdottaa ja valita haluamansa eläimen, josta loru luetaan. Työntekijät ajattelivat, että kun joku tietty eläin tulee tutummaksi, se voidaan ottaa mukaan leikkeihin ja mielikuvitukseen. Voidaan myös alkaa tutkia, että millaiset värit eläimellä on ja mitä se syö ja niin edelleen. Oppiminen tapahtuu ajan myötä.

Vanhemmat eivät olleet erityisen kiinnostuneita lorupaketista saatekirjeen lähettämisen jälkeen. Kukaan ei ollut kysynyt lorupakettiin liittyen lisätietoja.

Lorupaketin kosketusohjeet antavat loruhetkeen monipuolisia vinkkejä, miten lasta voi koskettaa. Kosketusohjeet ovat mallina hyvälle kosketukselle. Kosketus edistää myös läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Yksi työntekijä huomasi, että lapsilla, jotka toteuttivat loruhetken toisilleen,

oli toisiinsa sanaton kontakti kosketuksen myötä. Jokainen lapsi saa loruhetkessä vuorollaan henkilökohtaista huomiota kosketuksen avulla. Lapsille suodaan kosketuksilla kokonaisvaltainen, läsnäolon hetki. Lapset saivat ottaa kontaktia kaveriin loruhetken myötä.

Loruhetki voi mahdollisesti tuottaa ikävän tunteen kaikille, jos työntekijä yrittää sitä väkisin toteuttaa, vaikka lapset eivät ole kiinnostuneita osallistumaan. Lapset, jotka eivät halua, että heitä kosketetaan voivat kokea, ettei heitä kunnioiteta, jos heidät pakotetaan mukaan. Lapset voivat myös hämmentyä kosketuksesta, jos eivät ole siihen tottuneet. Jos aikuinen ei osaa lukea ja tulkita tilanteita oikein, voi loruhetki epäonnistua. Loruhetki ei voi koskaan olla lapselle rangaistus rauhattomaan käytökseen.

Eikä se voi koskaan olla mikään rangaistus, että nyt sä oot kyllä niin villi tossa et me lähetään satuhieromaan. Sä tarviit nyt tämmöstä rauhottumista tässä. (Työntekijä, 3-6v ryhmästä)

Loruhetkeä voivat häiritä muuttuvat, suunnittelemattomat tekijät, jos joku lapsi tai aikuinen, tulee ovesta sisään keskeyttämään loruhetken rauhallisen tunnelman. Jos loruhetki on suunniteltu tuokio, ja yksi työntekijöistä esimerkiksi puuttuu, niin sitten loruhetki voidaan päättää jättää pois kokonaan suunnitellusta päivärytmistä. Myös resursseilla on vaikutusta loruhetken onnistumiseen, esimerkiksi montako aikuista on lapsia kohden, että voiko loruhetken toteuttaa.

Työntekijät näkisivät, että on pitkälti loruhetkeä toteuttavan aikuisen vastuulla, että loruhetkelle asetetut tavoitteet [kuten kohtaaminen, läsnäolo, rauhoittuminen] voivat toteutua. On myös mahdollista, etteivät tavoitteet yrityksestä huolimatta toteudu. Lapset voivat suhtautua loruhetkeen välinpitämättömästi. Kaikkien mukana olevien asenne ratkaisee, kuinka loruhetkelle asetetut tavoitteet toteutuvat.

7.2 Lorupaketin arviointi ja tiedonkeruun avulla saadut lorupaketin kehittämisideat

Kaikkien uusien työtapojen ja menetelmien sisäistämiseen kuluu aikaa ja ne vaativat harjoittelua ennen kuin ne tulevat tutuiksi. Suosittelen ehdottomasti kokeilemaan lorupaketin käyttöä ensin työkaverin kanssa, jolloin lapset eivät joudu harjoitus-kappaleiksi. Epävarmuus ei lisää lasten ja aikuisten välistä luottamusta, vaan lapset aistivat, että aikuinen ei ole täysin varma siitä, mitä on tekemässä. Siksi ensivaikutelma loruhetken suhteen on erityisen tärkeää, jotta lapsella olisi mahdollisuus pystyä rauhoittumaan ja saada kokemus positiivisesta kosketuksesta.

Työntekijöiden mielestä oli hyvä, että olin koonnut sisällysluetteloon lorujen teemoja, jotta lorun valinta olisi helpompaa. Työntekijä, joka antoi lasten valita lorut kuvien perusteella, osasi myös perustella käyttämänsä tavan hyvin. Näin lasten osallisuutta vahvistettiin, kun he saivat itse päättää luetun lorun.

Työntekijät olivat ymmärtäneet kosketusohjeiden ohjeellisuuden ja suuntaa-antavuuden aivan oikein. He olivat lähteneet rohkeasti muokkaamaan niitä ja keksimään uusia tapoja koskettaa. Työntekijät olivat myös ymmärtäneet, että kosketuksen suunnalla ja kehonosalla, johon kosketusta antaa, on merkitystä onnistumisen kannalta.

Työntekijöiden oma pohdinta, joka nousi esiin lapsia havainnoidessa, oli hyvin antoisaa kuultavaa. Kokemukset loruhetkeistä olivat erilaisia, niinkuin ovat kaikki päiväkodin lapset ja työntekijätkin. Monet työntekijöiden tekemistä havainnoista eivät ole mustavalkoisia, joten niistä tehdyt johtopäätöksetkään eivät ole. Lorupaketin käyttö ja siitä tehdyt päätelmät ovat arvokasta tietoa kaikille loruhetkiä toteuttaville varhaiskasvattajille.

Lorupaketin käytöllä oli selvästi rauhoittava vaikutus myös työntekijöihin. Työntekijät pitivät tärkeänä, että he tietävät suurin piirtein, mitä lorussa kerrotaan, ennen loruhetken aloittamista. He toivat esille, että olisivat kaivanneet uuden menetelmän sisäistämiseen kunnolla aikaa, jotta perehtymisestä menetelmän suhteen voisi puhua. Tulkitsin, että

perehtyminen lorupakettiin tulisi jatkumaan vielä ryhmähaastattelun jälkeenkin, muiden töiden lomassa. Olisi hienoa, jos työntekijöille varattaisiin kunnolla aikaa varhaiskasvatuksessa itsensä ammatilliseen kehittämiseen.

Työntekijät tuntuivat aidosti haluavan käyttää lorupakettia myös jatkossa, mutta pohtivat itsekkin ääneen sitä, että olisiko loruhetki osa päivärytmiä, kuten siirtymätilanteissa vai olisiko parempi, että loruhetkeä ehdotettaisiin lapsille vasta sitten, kun hetki on sille otollinen. Tähän ei varmasti ole olemassa yhtä oikeaa vastausta, mutta lorupaketin säännöllisellä käytöllä menetelmä tulee tutummaksi lapsille, ja tällöin sillä on lapsiin luottamusta lisäävä ja rentouttava vaikutus, kun uutta menetelmää ei tarvitse enää jännittää ensimmäisen kerran jälkeen.

Jäin pohtimaan, kuinka suunnitelmallisesti työntekijät kohtaavat vanhempia päivän päätteeksi, kun he hakevat lapsensa päiväkodista. Työntekijät tekevät toki jokaisesta lapsesta päivän aikana muistiinpanoja, johon he kirjaavat, mitä kenenkin lapsen kanssa on tehty ja miten päivä on mennyt. Onko kyseinen hetki liian kiireinen, jotta työntekijä pystyisi esittelemään kattavammin päivään kuuluneita asioita, kuten käytettyjä menetelmiä ja tässä tapauksessa lorupakettia. Ovatko vanhemmat kiireisiä ja väsyneitä pitkän päivän jälkeen, jolloin he eivät ole kovinkaan vastaanottavaisia. Haluavatko vanhemmat keskittyä tuossa hetkessä enemmän lapseen kuin työntekijään? Vai haluaisivatko he saada päiväkodissa käytetyistä peleistä, menetelmistä, askartelu- ja leikkiohjeista lisää tietoa. Vanhemmista ei voi tehdä minkäänlaisia yleistyksiä yhtenä ja samanlaisena ryhmänä, sillä kaikki vanhemmat ovat erilaisia. Jotkut vanhemmat voivat olla enemmän kiinnostuneita, kuin toiset. Tästä vanhempien vastaanottavuudesta voisi olla mielenkiintoista tehdä tutkimusta jatkossa.

Työntekijät olivat ymmärtäneet millaisissa tilanteissa loruhetkeä ei voi toteuttaa ja myös sen, miksi lapsen kieltäytymistä on tärkeää kunnioittaa. Vaikka loruhetkellä onkin rauhoittava vaikutus lapseen ja aikuiseen, sitä ei voi kuitenkaan käyttää lapseen sillä ajatuksella, että lapsi muuttuisi sen

myötä rauhalliseksi. Lapselta voi kuitenkin kysyä, haluaako hän, että työntekijä kertoo hänelle lorun, jonka hän piirtää lapsen selkään, jolloin rauhoittumaan suostuminen on lapsen valinta.

Loruhetki vaatii työntekijöiltä enemmän paneutumista asiaan, kuin jokin muu menetelmä sekä tarkkuutta, jotta otolliset hetket sen toteuttamiseksi huomattaisiin. Työntekijöiden tulee olla arvostavia lapsia kohtaan, jotta lapset pystyvät heittäytymään loruhetken vietäviksi. Kaikki ei välttämättä suju odotetusti ensimmäisellä kerralla, joten kärsivällisyyttä tarvitaan.

Loruhetken yksi tavoite on auttaa oppimaan, miltä kavereiden kosketus tuntuu ja miten itse voi koskettaa positiivisesti kaveria, mutta voi olla, että loruhetki voi myös edistää kiusaamista lasten välillä, jos joku lapsi esimerkiksi ilmoittaa, ettei halua olla jonkun tietyn lapsen pari.

Kehittämisideat

Haastattelukysymysten jälkeen työntekijät saivat tuoda ryhmähaastattelussa esiin asioita, joita kysymysten puitteissa ei vielä käsitelty, kuten kuvitusta ja kehittämisehdotuksia.

Työntekijöiden mielestä kuvat olivat hyviä ja selkeitä, ja lapset pitivät niistä. Yksi työntekijöistä ihmetteli, miksi kuvat oli jätetty mustavalkoiksi. Olin suunnitellut, että kuvia voisi käyttää myös värityskuvina, mutta tämä vinkki puuttui ohjeistuksesta. Työntekijät miettivät, olisivatko värikuvat olleet parempi ratkaisu varsinkin alle 3-vuotiaille, koska niin pienet lapset eivät vielä välttämättä ymmärrä värityskuvien ideaa. Toisaalta yksi työntekijä totesi, että mustavalkoisilla kuvilla voi myös olla rauhoittavampi vaikutus, kuin kirkkailla ja värikkäillä kuvilla. Työntekijät antoivat lasten katsoa kyseisen eläimen kuvaa samalla, kun he toteuttivat loruhetken.

Työntekijät näkivät lorupaketin eläinkuvissa muitakin työskentelymahdollisuuksia, kuten eläimistä keskustelun ja niihin tutustumisen. Lasten kanssa voisi pohtia, millainen eläin kuvassa oleva eläin on, millaisia tapoja sillä on, miltä se näyttää ja mitä se syö.

Lorupaketin kuvia pystyi myös käyttämään inspiraationa, ja keksimään tarinan itse, vetämällä hatusta mielikuvituksen avulla omia tarinoita, joita samalla kuvittaa lapselle. Työntekijät huomasivat, että lorupaketti houkuttelee myös käyttämään sitä muullakin tavalla. Esimerkiksi lapset voisivat itse kertoa satua (sadutus) ja toteuttaa loruhetkiä toisilleen. Jokaisen eläimen ympärille saisi tehtyä myös jonkinlaisen laajemman projektin.

Sivunumerointi voisi olla hyvä lisäys, sillä nyt lorut olivat aakkosjärjestyksessä. Työntekijät ehdottivat myös kehitysehdotukseksi, että lorupakettiin voisi lisätä selkokielellä kirjoitettuja lyhyitä loruja, jotka sopisivat alle 3-vuotiaille. Vaikka loruja pystyi muokkaamaan itsekkin ja lyhentämään, niin pienille suunnatut täsmälorut voisivat olla tarpeellisia.

Työntekijät tiesivät satuhieronta-menetelmän ennakkoon ja olivat joskus lukeneet siitä, mutta eivät olleet sitä kuitenkaan koskaan kokeilleet käytännössä. Heillä oli ajatus siitä, että satuhieronta-menetelmää olisi kiva kokeilla ja että siihen pitäisi perehtyä enemmän. Opinnäytetyö-yhteistyön myötä menetelmään perehtyminen oli matalan kynnyksen takana, lorupaketin käytön myötä.

Lorupaketin vertailu satuhierontaa käsitteleviin opinnäytetöihin

Anttilan (2015) tekemässä opinnäytetyössä tutkittiin satuhieronnan vaikutusta ja toimivuutta esikouluryhmässä. Opinnäytetyön lopussa ilmenee, että lapset pystyivät rentoutumaan satuhieronta-tuokion aikana, vaikka toiminta-aika olikin säännöllinen, ennalta suunniteltu tuokio. (Anttila 2015, 32-35.) Omassa yhteistyöpäiväkodissani työntekijät käyttivät lorupakettia sekä suunnitelmallisesti, että spontaanisti, ja pohtivat, että onko loruhetken rauhoittumiseen tähtäävän tavoitteen kannalta väliä, missä tilanteessa se toteutetaan, jotta tavoite toteutuu. Tämä antaa käsityksen siitä, että loruhetki voi toimia sekä että suunniteltuna toimintatuokiona tai spontaanisti toteutetuissa otollisissa hetkissä. Tutkimuksessani työntekijät kokivat, että loruhetken toteutus olisi aikuisille

helpompaa, jos se olisi säännöllistä, mutta pohtivat, olisiko loruhetkeä parempi käyttää satunnaisesti arjessa ja lasten tarpeiden mukaan, esimerkiksi silloin, kun päiväkodin siirtymätilanteissa on odottelua.

Myös satuhieronnassa käytetyillä, luetuilla saduilla oli lapsille Anttilan (2015) tekemässä tutkimuksessa merkitystä, sillä varsinkin esikouluikäiset osasivat jo vaatia jännittävämpiä satuja. (Anttila 2015, 38-39.) Omassa opinnäytetyössäni työntekijät toivat esille, että tapa, jolla lasta koskettaa on tärkein asia loruhetkessä, ja että luettu loru ja sen merkitys on tärkeysjärjestyksessä vasta toisena. Itse ajattelen niiden olevan yhtä tärkeitä asioita loruhetken onnistumiselle, sillä satujen ja lorujen merkityksellisyys on lapsille tutkitusti suuri. Jos loru ei ole lapselle merkityksellinen loruhetkessä, jää kosketuskin helposti merkityksettömäksi. Satujen ja lorujen sisällön merkitys ilmenee oman opinnäytetyöni teoria-osuudesta (katso kohdasta 5.7 Sadut ja lorut esim: Koskimies 2002, Ylönen 2000, Suorsa 2016, Tuovinen 2014a).

Opinnäytetyöni lorupaketilla oli satuhieronnan tavoin tavoitteena muun muassa edistää lasten itsetuntemusta, ei pelkästään kosketuksen voimalla vaan myös lasta voimaannuttavilla lorujen teemoilla. Tutkimuksen ajallisen suppeuden vuoksi tämän tavoitteen toteutumista ei ollut mahdollista todentaa, sillä itsetunnon kehittyminen ja sen tutkiminen vaativat aikaa. Työntekijät, jotka lorupaketin käytettävyyttä testasivat, eivät ehtineet kokeilla ihan jokaista lorua tammikuun aikana, eivätkä vielä edes kaikille lapsille. Kun loruhetki tulee lapselle tutuksi ja hän alkaa luottamaan sitä toteuttavaan aikuiseen ja saa sen jälkeen kokemuksen, että hän on huomion arvoinen. Kun lapsi oppii toteuttamaan loruhetken myös kavereille, ja hän saa siitä positiivista palautetta, hänen itsetuntonsa alkaa kehittymään.

Yhden lapsiryhmän työntekijä toi esille, että hän toivoi kaikkien päiväkodin työntekijöiden alkavan käyttää lorupakettia päiväkodissa, ettei hänen tarvitsisi toteuttaa sitä yksin. Talka & Sulkamoniemi (2017) tuovat esille, että heidän opinnäytetyönsä toteuttaminen Mikkelissä sijaitsevassa päiväkodissa on hyvä alku sille, että satuhieronta-menetelmä vakiintuu

jossain vaiheessa koko päiväkotiin. Vakiintuminen kuitenkin edellyttää, että päiväkodissa, menetelmää käyttäneet työntekijät kertovat lorupaketista muillekin työntekijöille. Työntekijöiltä vaaditaan myös rohkeutta kokeilla satuhieronnan ohjausta lapsille ja kärsivällisyyttä, jotta lapset tottuvat ja tutustuvat uuteen menetelmään paremmin. (Talka & Sulkamoniemi 2017, 40.)

Rajalan & Sinervon (2015) toteuttamassa opinnäytetyön laadullisessa tutkimuksessa on päästy samankaltaisiin tutkimustuloksiin kuin minunkin opinnäytetyössäni, jossa he kartoittivat kymmenen varhaiskasvattajan kokemuksia ja havaintoja satuhieronta-menetelmään liittyen. (Rajala & Sinervo 2015, 31-37.) Opinnäytetyössäni analysoin kolmen varhaiskasvattajan tekemiä havaintoja, heidän ollessaan uuden työskentelymenetelmän äärellä, joten on mielenkiintoista huomata, miten samankaltaisia tulokset kuitenkin olivat, vaikka yhteistyö päiväkodissa työntekijät käyttivät vain kuukauden ajan lorupakettia ja toisen opinnäytetyön kohderyhmällä oli menetelmästä kokemusta pidemmältä ajanjaksolta. Tästä voin päätellä, että satuhieronnan ja loruhetken rauhoittavat vaikutukset voivat ilmetä lapsesta jo hyvin lyhyenkin ajanjakson aikana. Muista satuhierontaa käsittelevistä opinnäytetöistä ilmenee kuitenkin, että lapsia yleisesti jännittävät uudet tilanteet ja vieraat ihmiset, joten satuhieronnan positiivisten vaikutusten aikaansaamiseksi, satuhierontaa tulisi toteuttaa päiväkodissa pidemmän aikaa.

Kaiken kaikkiaan olen lorupaketin käytettävyyteen ja sen hyödyllisyyteen tyytyväinen. Uskon, että satuhieronnalla ja lorupaketin käytöllä on mahdollisuus kehittää varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria välittävämpään, rauhallisempaan ja merkityksellisempään suuntaan.

8 PÄÄTELMÄT

Opinnäytetyölle asettamani tavoitteet toteutuivat osittain. Lorupaketin tavoitteena oli luoda ja edistää läsnäolevaa ja rauhoittavaa toimintakulttuuria satujen ja kosketuksen avulla, lasten välille sekä lasten ja aikuisten välille yhteistyö päiväkodissa. Kun luodaan uutta toimintakulttuuria, on tärkeää muistaa, että uuden menetelmän vakiintuminen käytäntöön voi viedä aikaa. Työntekijöiden oma aktiivisuus ja tahtotila rauhoittavan menetelmän käytössä vaikutti ratkaisevasti siihen, toteutuiko opinnäytetyön tavoite tältä osin. Työntekijät uskoivat jatkavansa lorupaketin käyttöä kevään aikana, joten näkisin heidän haluavan saada tietoonsa lisää työskentelymenetelmiä, jotta läsnäolo- ja rauhoittumistaidot lapsilla, sekä työntekijöillä karttuisivat.

Toteutin yhteistyö päiväkodin työntekijöille ryhmähaastattelun, jonka avulla pyrin selvittämään, oliko lorupaketin käyttöönotto helppoa. Työntekijät toivat esille, että lorupaketti oli helppo ottaa käyttöön, kun tiesi ennakkoon, mitä satuhieronta-menetelmällä tarkoitetaan. Päättelin, että lorupakettini käyttöönotto voi olla niille varhaiskasvatuksen työntekijöille vaikeaa, jotka eivät tiedä menetelmästä ennakkoon tarpeeksi. Heidän voi olla vaikea hahmottaa parin sivun mittaisella ohjeistuksella, mistä lorupaketissa on oikeastaan kyse. Loruhetkeä toteutettaessaan henkilön ymmärrys menetelmää kohtaan tulee olla tarpeeksi laaja, jotta menetelmän väärinkäytön tuottamalta vahingoilta vältyttäisiin. Suosittelen siis varhaiskasvatuksen työntekijöiden tutustuvan Satuhieronta, Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa –kirjaan (Tuovinen, S. 2014.) ensin, jotta ymmärrys satuhierontaa kohtaan lisääntyisi.

Ryhmähaastattelun myötä, opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, ovatko lorupaketin lorujen käsittelemät aiheet työntekijöiden mielestä hyödyllisiä. Työntekijöiden mielestä lorupaketissa oli monipuolisesti tunteita käsitteleviä aiheita. Koen, että aiheita oli jopa hieman liikaa, jotta työntekijät olisivat ehtineet kaikkiin loruihin tutustua.

Työntekijät onnistuivat luomaan lorupaketin käytöllä rauhoittavan ilmapiirin päiväkodin arkisiin hetkiin, jolloin loruhetken aikana lapset rauhoittuivat vaihtelevasti. Tavoitetta, jossa lorupaketin käytöllä pyrittiin parantamaan lasten välistä, ennakko-odotusten mukaista positiivista ilmapiiriä, ei voitu todentaa lyhyen tiedonkeruajan takia tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyölle oli määritelty monia tarkoituksia. Olisi pitänyt keskittyä rajaamaan tavoitteet ja tarkoitukset helpommin todennettaviksi, konkreettisiksi asioiksi. Yhtenä tarkoituksena oli tuottaa yhteistyö päiväkodin varhaiskasvattajille lisää materiaalia siihen, miten yhtä lasta sekä koko ryhmää voidaan saada luottamaan aikuiseen ja kavereihin enemmän sekä tuntemaan olonsa merkitykselliseksi. Mielestäni onnistuin tässä tarkoituksessa hyvin, vaikka luottamuksen ja merkityksellisyyden tunteen lisääntymistä ei tämän opinnäytetyön myötä voitukaan mitata ja todentaa.

Tarkoitus oli, että lapset oppivat huomaamaan, miltä myönteinen kosketus tuntuu ja että varhaiskasvattajat oppivat lorupakettia käyttäessään, kuinka suuri merkitys myönteisellä kosketuksella oli lapsen itsetunnon kehitykseen, luottamuksen muodostumiseen ja rauhoittumiseen. Työskentely yhteistyö päiväkodin kanssa opinnäytetyön myötä edisti varmasti työntekijöiden ymmärrystä siitä, että rauhoittuminen on tärkeä taito meistä ihan jokaiselle.

Haluan tuoda lopuksi esille, että työntekijöille pitäisi päiväkodeissa suoda hyvät olosuhteet sisäistää uusia menetelmiä, eli heille tulisi antaa aikaa tutustua menetelmiin sekä mahdollisuus harjoitella niiden käyttöä muiden työntekijöiden kanssa. Tällöin yhteisen keskustelun myötä ymmärrys uuteen asiaan lisääntyisi ja itsevarmuus omia ohjaustaitoja kohtaan nousisi.

Olisi myös tärkeää, että pienten lasten kanssa uusia menetelmiä ei kokeiltais kovin usein, sillä luottamuksen ja turvallisuuden kannalta pienet lapset kaipaavat toistoa ja tuttuja asioita arkeensa. On tärkeää, että uusi menetelmä otetaan käyttöön aina lapsen tasoisella tavalla. Alle 3-vuotiaille

soveltuisi paremmin muutamat lyhyemmät, helposti opeteltavat lorut, kun taas yli 3-vuotiaiden kanssa lorut voivat olla pidempiä ja niitä voi olla työskentelyssä mukana monia erilaisia. Työntekijöiden ammatillisuutta on myös se, että he osaavat valita tiettyyn hetkeen soveltuvan menetelmän ja mahdollisesti todeta, että nyt hetki ei olekaan otollinen, vaan on vaihdettava menetelmää nopeasti sopivampaan.

Opinnäytetyötäni varten lukemani kirjallisuus lisäsi tietouttani itseäni kiinnostavasta aiheesta, eli läheisyydestä ja sen merkityksestä ihmisen elämään. Sain tietoa kiintymyssuhdeteoriaan perehtymällä, tutkimalla suomalaista kosketuskulttuuria sekä lukemalla oksitosiinin vaikutuksesta kehoon ja mieleen. Opinnäytetyön myötä ymmärsin, miten suuri merkitys myönteisellä kosketuksella on ihmisen elämään ja varsinkin pienen lapsen kehitykseen. Opinnäytetyö vahvisti itselleni sitä käsitystä, että uusia työskentelytapoja voi opetella riittävällä motivaatiolla ja kärsivällisyydellä.

Satuhierontaa toteutetaan pääosin lasten kotona ja päiväkodeissa, mutta Tuovisen toive on, että satuhieronta yleistyisi myös kouluihin, neuvoloihin, sairaaloihin sekä lastensuojelun ja –psykiatrian pariin. (Tuovinen 2014a, 8-9.) Tämä Tuovisen (2014) toive sai minut ajattelemaan, miten paljon ihmiset oikeasti toivovat heidän elämänsä myönteistä kosketusta ja läheisyyttä, mutta miten vaikeaa toiveen konkreettinen toteuttaminen kuitenkin on. Toive voi olla pelkästään ihmisen alitajunnassa, eikä ihminen välttämättä osaa sanoittaa toivettaan ääneen edes itselleen ja näin ollen sen tavoittelemisen ei pääse alkamaan. Kun haluamme muutosta omaan elämäämme, tahdomme muutoksen tapahtuvan helposti, pelkän toivomisen avulla, mutta useimmin toive tarvitsee toteutuakseen paljon enemmän työtä, jota emme ole valmiita tekemään. Mikä tahansa elämänmuutos, jonka toivomme tuovan meille lisää onnellisuutta, vaatii paljon työtä, ponnisteluja, uhrauksia, kärsivällisyyttä ja todellista sinnikkyyttä sekä luonteen lujuutta, jotta tuloksia alkaa syntyä.

Google Scholarin käyttö opinnäytetyöni aikana vahvasti minulle sitä tunnetta, että suomalainen kosketuskulttuuri on selvästi menossa eteenpäin ja satuhieronta-menetelmä on saanut yhteiskunnassamme kauan odotetun ja iloisen vastaanoton. Satuhierontaan liittyviä opinnäytetöitä on ilmestynyt viimevuosina jo useita, joten uskon myönteisen kosketuksen sanoman pian leviävän myös lastensuojelun ja psykiatrian puolelle.

Taina Kinnusen (2013) kirjoittama kirja Vahvat yksin, heikon sylityksin kertoo suomalaisesta kosketuskulttuurista tai oikeastaan sen vähäisyydestä. Kirjassa tarkastellaan kosketuksen merkitystä sukupolvien kokemusten kautta. Kirjan luettuani ymmärsin, miten vaikeaa suomalaista kosketuskulttuuria on lähteä muuttamaan rikkaampaan suuntaan, sillä minkä tahansa kulttuurin tietoinen muuttaminen vaatii paljon aikaa ja kärsivällisyyttä. Halusin omalla panoksellani, opinnäytetyölläni, saada näkyvyyttä niinkin tärkeille aiheille, kuin läsnäolo, rauhoittuminen, myönteinen kosketus, itsetunto ja vuorovaikutus.

Opinnäytetyön tarkoitus oli lorupaketin avulla edistää lasten ja aikuisten välistä luottamusta ja auttaa heitä rauhoittumisessa sekä antaa lapsille myönteisen kosketuksen kokemuksia. Opinnäytetyölle asetettu tavoite toteutui osittain, sillä lasten ja aikuisten välisen luottamuksen edistämistä ei pystytty tutkimaan ja todentamaan. Uskon, että lorupaketti auttoi useimpia yhteistyö päiväkodin lapsia ja työntekijöitä rauhoittumaan ja että se antoi heille myös myönteisen kosketuksen kokemuksia. Jokainen lapsi ei välttämättä kokenut lorupaketin käytön rauhoittavan ja kaikki lapset eivät edes pitäneet kosketuksesta ylipäättään. Heidän kohdallaan tavoitteet eivät toteutuneet ainakaan tammikuun aikana. Olen tyytyväinen siitä, että työntekijät havaitsivat lorupaketin käytön edistävän rauhoittavaa ilmapiiriä.

Uskon opinnäytetyön antaneen minulle paljon uutta tietoa varhaiskasvatusikästen lasten kokemuksista, kasvatuksesta, kehityksestä, oppimisesta, huomioimisesta ja ohjauksesta. Opinnäytetyön myötä itsevarmuuteni lastentarhanopettajantyötä kohtaan vahvistui.

LÄHTEET

Anttila, E. 2015. Satuhieronta Väinölän päiväkodissa. Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pori. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/98465> [viitattu: 2.3.2018].

Arvola, P. & Mäki, S. 2009. Teoksessa Mäki, S. & Arvola, P. (toim.) Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Porvoo: Duodecim.

Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus: kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Juva: PS-kustannus.

Eronen, A., Syrjäläinen, E. & Värri, V-M. 2007. Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere University Press. Saatavilla: <https://www.elibslibrary.com/fi/book/978-951-44-6894-0> [viitattu: 21.3.2018]

Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Juva: PS-kustannus.

HAMK- pdf. Laadullisen aineiston käsittely. Tulkinnalliset menetelmät. Saatavissa: http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/tutkiva-toiminta/Documents/HAMK_11_Analyysit_osa_II.pdf [viitattu: 11.2.2018].

Hämäläinen, S. & Mäki, S. 2009. Teoksessa Mäki, S. & Arvola, P. (toim.) Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. 1.painos 2009. Porvoo: Duodecim.

Jarasto, N., Lehtinen, T. & Nepponen, K. 1999. Hiljaa hyvä tulee. Jyväskylä: LK-KIRJAT.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot sylityksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki: Kirjapaja.

Koivisto, P. 2007. ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa” Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lapsen itsetuntoa vahvistavaksi. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf> [viitattu: 26.10.2017].

Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koskimies, S. 2002. Satujen merkitys lapselle. Teoksessa Mattila, A. (toim.) Henkiseen hyvään oloon. Kodin psykologia. Helsinki: WSOY. 110-112.

Liiten, M. 17.12.2017. Poukkoileva politiikka ja säästöt ovat aiheuttaneet päiväkoteihin kaaosta, kertoo selvitys – Lapsiryhmät ovat monin paikoin kasvaneet ja vaihtuvuus on suurta. Helsingin Sanomat. Saatavissa: <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000005493783.html> [viitattu 5.1.2018].

Lundvall, M. 15.2.2016. Stressinhallintaa päiväkodissa. Akuutti. Päivitetty 16.2.2016. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/15/stressinhallintaa-paivakodissa> [viitattu: 11.12.2017].

Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Suomen Lääkärilehti 60 (14), 1543-1549. Saatavissa: <http://docplayer.fi/9365593-Kosketuksen-merkitys-lapsen-kehityksessa.html>. [viitattu 25.10.2017].

Mäkelä, J. 2011. Mihin kosketus on hävinnyt aikuisten ja lasten suhteista? Teoksessa Nivala, E. (toim.) Kymmenen kysymystä kasvatuksesta, 28 – 30. Saatavissa: http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/642-10_kysymysta_kasvatuksesta_julkaisu_2011.pdf [viitattu 23.10.2017].

Mäkelä, J. 2015. Kosketus on lapselle yhtä tärkeää kuin uni. Meidän perhe-lehti. Räinen, J. (toim.) Saatavissa: <https://www.vauva.fi/artikkeli/lapsi/kasvatus/lastenpsykiatri-kosketus-lapselle-yhta-tarkeaa-kuin-uni> [viitattu 4.12.2017].

Mäkinen, M. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3.painos 2016. Juva: PS-kustannus.

Neitola, M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1>. [viitattu 24.10.2017].

Nurmilaakso, T. 2013. Syliä ja silityksiä stressiin. Yle Areena. Akuutti. Päivitetty 08.04.2016. Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/02/27/sylya-ja-silityksiastressiin> [viitattu 23.10.2017].

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatuksen perusteet, Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Opetushallitus. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf [viitattu: 18.11.2017].

Peltonen, M. 20.6.2017. PedaSensistä hyöttyy sekä lapsi että aikuinen. Tiedote. Helsingin yliopisto. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus/pedasensista-hyotyy-seka-lapsi-etta-aikuinen> [viitattu: 11.12.2017].

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Keuruu: Tammi.

Rajala, H. & Sinervo, T. 2015. Kohtaamisen ilo: Varhaiskasvattajien kokemuksia satuhieronnasta. Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Järvenpää. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/101549> [viitattu: 2.3. 2018].

Rosenterapia. 2013. Rosen-metodi. Saatavissa: <http://www.rosenterapia.com/rosenmenetelma> [viitattu: 23.11.2017].

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Oy Finn Lectura Ab.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html [viitattu: 19.2.2018].

Sajantola, M. 2015. Satuhieronta opettaa lapsille miten kaveriin saa koskea. Super 2/2015. Saatavissa: http://www.superliitto.fi/site/assets/files/7918/super_2_2015.pdf [viitattu: 7.12.2017].

Salo, S. 2012. Emotionaalisen saatavillaolon lisääminen päivähoidossa. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. (toim. Kanninen, K. & Sigfrids, A.) Helsinki: PS-kustannus.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: WSOY.

Suomen NLP-yhdistys. 2017. Usein kysyttyä, Mitä on NLP? Saatavissa: <http://www.nlpyhdistys.fi/tietoa/usein-kysyttya/> [viitattu: 23.11.2017].

Suorsa, H.-L. 2016. Rauhoittuuko päiväkodin arki Satuhieronnan avulla? Päiväkotien ammattikasvattajien havaintoja. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu. Saatavissa: <http://jutika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201605131738.pdf> [viitattu 25.10.2017].

Talka, M. & Sulkamoniemi, S. 2017. Satuhieronta työmenetelmäksi päiväkotiin. Opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Mikkeli. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/130721> [viitattu: 2.3.2018].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuovinen, S. 2014a. Satuhieronta, Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. EU: WSOY.

Tuovinen, S. 2014b. Blogi. Miten Satuhieronta eroaa Lapsihieronnasta? Päivitetty 29.03.2014. Saatavissa: <http://satuhieronta.fi/miten-lapsihieronta-eroaa-satuhieronnasta/> [viitattu: 24.10.2017].

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3.painos 2016. Juva: PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa> [viitattu 21.3.2018].

Tuulari, J., Scheinin, N., Lehtola, S., Merisaari, H., Saunavaara, J., Parkkola, R., Sehlstedt, I., Karlsson, L., Karlsson, H., Björnsdotter, M. 2017. Neural correlates of gentle skin stroking in early infancy. Developmental Cognitive Neuroscience. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.10.004>. [viitattu: 21.3.2018].

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Willard, C. 2010. Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm, and Relaxed. California: Parallax Press.

Ylönen, H. 2000. Loihditut linnut: satujen merkitys lapselle. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

LIITE 1. Tiedoksi lasten vanhemmille

Hei lasten vanhemmat!

Olen Taru Jakala ja opiskelen Lahden ammattikorkeakoulussa sosionomiksi, johon sisältyy lastentarhanopettajan kelpoisuus. Opintoni ovat loppuvaiheessa ja teen parhaillaan opinnäytetyötäni yhteistyössä [REDACTED] päiväkodin kanssa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda päiväkodille lorupaketti, jossa on käytetty hyväksi satuhieronta -menetelmää. Lorupaketin on tarkoitus kehittää varhaiskasvattajien valmiuksia toimia esimerkiksi rauhattomissa tilanteissa. Lorupaketin tarkoituksena on edistää lasten ja aikuisten välistä luottamusta sekä antaa lapsille lisää myönteisen kosketuksen kokemuksia.

Lorupakettia voi hyödyntää yhden lapsen kanssa, kuin myös pienryhmien hyvinvoinnin tukemisessa. Varhaiskasvattajat käyttävät lorupakettia päiväkodin arjessa suunnitelluissa toimintatuokioissa sekä spontaanisti toteutetuissa rauhattomissa hetkissä lasten kanssa tammikuun ajan. Satuhierontaa toteutetaan lapsen ehdoin.

Lorupaketissani yhdistyvät kosketus, kevyt hieronta, lorut, läsnäolon merkitys sekä mielikuvitus. Lorupakettini sisältää 20 eläin-aiheista lorua, joissa käsitellään erilaisia opettavaisia teemoja, kuten ystävällisyys, kärsivällisyys, kannustus, turvallisuus, rentoutuminen, nukkuminen, ihmetteleminen... ja ynnä muita asioita.

Lisätietoja lorupaketista ja sen käytöstä voitte kysyä päiväkodin varhaiskasvattajilta sekä tarvittaessa myös minulta.

Ystävällisin terveisin

Taru Jakala, sosionomi-opiskelija

Loruilevia eläimiä ja koskettavia hetkiä

Toiminnallinen lorupaketti
varhaiskasvatuksen henkilöstölle

Taru Jakala
2018

LIITE 3. Johdatus ja ohjeistus lorupaketin käyttöön

Johdatus ja ohjeistus lorupaketin käyttöön

Tervetuloa loruilevien eläinten seuraan. Tämä paketti soveltuu käytettäväksi pienryhmässä tai aikuisen ja lapsen väliseen rauhoittavaan hetkeen. Paketti sisältää 20 loruja, joista jokainen kertoo yhdestä metsän eläimestä ja tämän elämästä.

Kosketus on kaikista syvällisin vuorovaikutuksen muoto, jolla on suora vaikutus ihmiseen. Hellä kosketus kulkee sinne aivojen alueelle, jossa ihminen muodostaa myös kokonaiskuvaa kehostaan ja itsestään. Kosketus saa ihmiset luottamaan toisiinsa ja uskomaan toisistaan hyvää. (Mäkelä 2015.)

Jokaisen lorun rinnalle on kirjoitettu ehdotuksia, kuinka loruista saadaan vuorovaikutteisempia kosketuksen avulla. Kosketus-ohjeita ei ole kirjoitettu ”tee näin” -ajatuksella vaan ”näinkin voi tehdä” -hengessä. Mielikuvitus on rajana, kun keksitte omannäköisiä tapoja koskettaa lasta ja luotte mielekkään yhteisen kokemuksellisen loruhetken. Läsnäoloa, vuorovaikutusta sekä välittämistä korostavat lorut sopivat luettavaksi ja käytettäväksi myös sellaisenaan – ilman kosketusta.

MITEN TOIMIN?

Lue lorut, joita aiot käyttää, ensin muutamaa otteeseen läpi. Kokeilkaa erilaisia kosketuksia työkaverin kanssa toisillenne ennen toiminnan ohjausta lapsille. Helpointa olisi, jos toinen aikuinen eläytyy lorujen lukemiseen lapsille ja toinen aikuinen näyttää lukevan aikuisen selkään, miten lorun eri kohdissa voi kaveria koskettaa. Kun lorun tahdissa koskettaminen tulee tutummaksi, voi yksikin aikuinen lukea loruja samalla, kun näyttää koskettamiseen mallia.

VINKKI: Lue aina ensin mielessäsi ehdotettu kosketus-ohje, jonka jälkeen luet lorun säkeen lapsille ääneen. Tällöin voit keskittyä kerrontaan eläytymiseen äänelläsi ja ilmeilläsi, mutta tiedostat ennakkoon, miten kuvitat lorun lapselle.

MITEN TOTEUTAN?

Loruhetken voi toteuttaa pareittain tai pienryhmässä, seisten, istuen tai makoillen. Loru luetaan sen verran hitaasti ja verkkaisesti, että jokainen lapsi pääsee mukaan vaihtuviin kosketustapoihin. Kosketuksen tulee tapahtua rauhallisesti, turvallisuuden tunnetta lisäten, ilman yllätyksiä. Mitään erityistaitoja ei tarvita – ainoastaan tahtoa antaa toiselle mukava rentoutumisen hetki. Kerro lapsille ensin, mitä ollaan tekemässä. Kuvittajan rooli on käyttää mielikuvitusta ja kuvittaa loru kaverin selkään mallin avulla. Kosketuksen vastaanottajan tehtävänä on kuunnella lorun tarinaa ja nauttia kaverin antamasta kosketuksesta.

Lasta tulisi koskettaa vain selkään, käsivarsiin, jalkoihin ja harkinnan mukaan hellästi päälle. Alhaalta ylöspäin suuntautuvat kosketukset aktivoivat lasta, kun taas ylhäältä alaspäin suuntautuvat kosketukset rauhoittavat lasta. (Tuovinen 2014.)

VINKKI: Lorujen rekvisiittana voit käyttää kevyitä harsoja tai lämpimiä vilttejä. Rauhoittavaa ja hidastempoista musiikkia voi hyödyntää lorujen taustalla. Erilaiset luonnon äänet kuten veden solina tai linnun laulu voivat saada mielikuvituksen lentämään. Voit myös himmentää valoja luodaksesi tunnelmavalaistuksen.

LORUTUOKION JÄLKEEN?

Lasten kanssa kannattaa keskustella loruhetken jälkeen sen aikaansaamista tunteista, tuntemuksista, mielipiteistä, havainnoista ja vaikka lorun eläimestä, jotta lapsi saa mahdollisuuden kertoa oman näkemyksensä ja tunteen siitä, että hänen mielipidettään arvostetaan.

LUPA JA VAPAAEHTOISUUS

Lapselta tulee aina pyytää lupa, ennen loruhetken toteuttamista. Näin lapsi oppii oman itsen arvostamista ja kunnioittamaan toisten rajoja. Lapsi saa kieltäytyä, jos hän haluaa. Yhteyttä vetäytyvään lapseen kannattaa vahvistaa muilla keinoin, jos kosketus ei tunnu lapsesta mieluisalta. (Tuovinen 2014.)

LORUPAKETIN AIHEET JA NIIDEN SISÄLTÖ

Ahven	Tuttu ympäristö, tunteiden vaihtuvuus, sää-olosuhteiden vaihtelut
Hiiri	Kiire, levottomuus, rauhoittuminen, hengittäminen, pysähtyminen
Hirvi	Pelästyminen, ihmetteleminen, kysymykset, käskyt
Ilves	Rauhoittuminen, läsnäolo, kuunteleminen
Joutsen	Luottaminen, suojeleminen, yhteisyys
Jänis	Itsestä huolehtiminen, uteliaisuus, turvallisuus
Karhu	Väsyminen, nukahtaminen, rentoutuminen, hengittäminen
Kauris	Kasvaminen, oppiminen, kehittyminen, kannustaminen
Kettu	Yksinäisyys, itsekkyyks, loukkaaminen, ystävyys, toisten huomiointi
Kotka	Unelmat, rakkaus, elämä
Majava	Kannustaminen, kehuminen, itsetunto
Muurahainen	Ahkeruus, kateus, luotettava, korvaamaton, kehuminen, itsetunto
Mäyrä	Kiireettömyys, syöminen, nukkuminen
Norppa	Nautiskelu, lepääminen, onnen hetket
Orava	Seikkaileminen, uuden oppiminen, ihmetteleminen, nukkuminen
Poro	Kärsivällisyys, harmittaminen, positiivisten asioiden huomaaminen
Pöllö	Yksinäisyys, toiveet, päättäväisyys, rohkeus, ystävyys
Sammakko	Aamut, venyttely, persoonallisuus, erilaisuus
Siili	Kaverit, positiivisuus, huomaavaisuus, huolet ja murheet
Sorsa	Aamut, uusi päivä, kaverit

Keltainen	= Mukavat asiat ja ominaisuudet
Vihreä	= Rauhoittuminen ja rentoutuminen
Sininen	= Itsetunnon vahvistaminen
Punainen	= Ikävät asiat ja ominaisuudet

LÄHTEET:

MÄKELÄ, J. 9.2.2015. KOSKETUS ON LAPSELLE YHTÄ TÄRKEÄÄ KUIN UNI. MEIDÄN PERHE-LEHTI. RÄINÄ, J. (TOIM.) SAATAVISSA: <https://www.vauva.fi/artikkeli/lapsi/kasvatus/lastenpsykiatri-kosketus-lapselle-yhta-tarkeaa-kuin-uni> [VIITATTU 4.12.2017].

TUOVINEN, S. 2014. SATUHIERONTA, LÄSNÄOLEVAN KOSKETUKSEN JA SADUN TAIKAA. EU: WSOY.

LIITE 4. Lorupaketin lorut

AHVEN

Tuhansien järvien maassa isossa,
on metsän keskellä lampi, pieni ja soma.

Paljon väkeä asustaa pinnan alla,
jossa jokainen tuntee toinen toisensa.

Vesi on kirkasta, puhdasta ja raikasta,
siellä ahven viihtyy ystäviensä kanssa.

Sateisina, harmaina päivinä,
vesi tuntuu levottomalta ja viileältä.

Silloin ahvenella on mieli maassa,
päätä särkee ja ruoka on mautonta.

Mutta kun aurinko paistaa taivaalta,
vesi lämmittää ahvenen suomuja.

Ahvanta hymyilyttää ja laulattaa,
Energiaa hän auringon säteistä saa.

Myrskytuulien muodostaessa aaltoja,
ahven pysyttelee lammen pohjalla.

Nyt ei parane pintaan lähteä,
salamat kiukutelkoon keskenään.

Lumen ja jään peittäessä lammen pintaa,
on vedessä pitkään pimeää ja hiljaista.

Silloin kalat ovat melkein paikallaan,
hitaasti uivat odottaen lämmintä virtaa.

Piirretään monta pientä ympyrää sormella
selkään.

Vedetään kämmenillä vetoja vasemmalta
oikealle ja oikealta vasemmalle.

Hierotaan koko selkää pyöriä liikkein
kämменillä rauhallisesti.

Pisaroita sormenpäillä koko selkään.

Pidetään käsiä paikoillaan hartioilla.

Lämmitetään kämmenillä selkää ja käsivarsia.

Vedetään alhaalta ylöspäin suuntautuvia
vetoja selkään.

Tehdään aaltoja selkään.

Piirretään vaakasuora viiva keskelle selkää ja
piirretään salamia yläselkään.

Painetaan käsiä hellästi yläselkään ja viedään
niitä hitaasti kohti alaselkää.

Liikutellaan kämmeniä hitaasti selällä.

HIIRI

Kiire, hoppu aina on,
vauhti huima levoton.

Kipitetään sormilla selkää pitkin nopeasti.

Vikkelä hiiri pois päin säntää,
pitkiin loikkiin hän jalkojaan käyttää.

Jatketaan kipitystä ja välillä loikataan.

Hiiri on jatkuvasti hermostunut,
ei osaa pysähtyä lepoon nyt.

Säntäillään edestakaisin selän puolelta
toiselle.

Hiirtä kiukuttaa ainainen säntäily,
”Uusi taito minun opetella täytyy.”

Pysähdytään yläselkään ja painetaan niskaa
kämменellä.

”Haluan osata ottaa rennosti,
hengittää syvään ja rauhoittaa mieleni.”

Silitetään selkää rauhallisesti ylhäältä alas.

Ei uusi taito luonnistu heti,
tarvitaan harjoitusta tietenkin.

Jatketaan silitystä.

Hiiri raikasta ilmaa sisäänsä vetää,
ja pois keuhkoista ilman päästää.

Vedetään kahdella kämmenellä hitaasti
alhaalta ylös ja ylhäältä alas.

Hän istahtaa kannon päälle,
ja katselee metsässä ympärilleen.

Pidetään käsiä paikallaan olkapäillä.

Hiiri mielensä koittaa tyhjentää,
ei stressaa hetkeen mistään.

Viedään kämmeniä keskeltä sivuille yläselkää
myöden muutaman kerran.

Kohta hiiri huomaa, että harjoitus auttoi,
mieli rentoutui ja hääääminen loppui.

Pidetään käsiä paikoillaan selän keskellä.

Vielä hetken hiiri syvään hengittelee,
sitten jatkaa matkaa, ympärilleen katselee.

Tallustellaan rauhallisesti sormilla kävellen.

Taru Jakala

HIRVI

Korkeilla jaloillaan astelee ylväästi,
pitkin metsiä vaeltaa määrätietoisesti.

Hirven vasa seuraa perässä,
hypähtelee illalla hämärässä.

Puiden silmut korkealle kohoaa,
äiti auttaa vasaa kurkottamaan.

Vasa löytää ravintoa maasta pensaista,
yhtäkkiä kuuluu rasahdus pelottava!

Molemmat äkkiä juoksuun lähtevät,
ne pinkovat kovaa ja kauas säntäävät.

Muuan kruunupää huomaa vauhdin hurjan,
kaksikon perään pyrähtää ja jättää ruoan.

Lopulta hidastaa kaksikko tuo,
”Päästiinkö turvaan suojan luo?”

Kruunupää juoksee kannoilla ja huomaa,
enää ei hätää, eikä aihetta vauhtiin hurjaan.

Kolmikko jatkaa hämärässä kulkuaan,
pian aamu alkaa taas sarastaa vuorollaan.

Erkanevat toisistaan kaksikko ja kruunupää,
vasa miettii, oliko metsän kuningas suuri
hahmo tää?

Määrätietoisia rauhallisia isoja askelia.

Pieniä hypähtelyjä sinne tänne.

Nostetaan hellästi lapsen käsiä korkealle.

Lasketaan kädet ja irrotetaan ote.

Nopeita liikkeitä selkään ja pitkin käsiä.

Jatketaan.

Kädet hidastavat vauhtiaan.

Kädet pysähtyvät kuuntelemaan.

Rauhallista tallustelua.

Kädet lähtevät tallustelemaan eri suuntiin.

Taru Jakala

ILVES

Iltaruskon saapuessa,
ilves lähtee kolostansa.

Taputetaan selkää hellästi tassujen lailla.

Ketterästi eteenpäin menen,
pujottelee välistä koivujen.

Sivellään kroppaa sormilla pujottelumaisesti.

Kiveltä toiselle hypähdellen,
silmillänsä matkaa valaisten.

Hypähtelyä sormilla tai kämmenellä.

Lempeä katse täynnä on valppautta,
niillä vartioi ilves metsän rauhausuutta.

Kämmenet selkää vasten viedään kosketusta
ylöspäin.

Pitkän matkan yön yli kulkeneena,
käy ilves lepäämään viereen pentujensa.

Mennään lähelle ja halataan.

Hän kertoo seikkailuistaan tarinoita,
pennut keskittyneesti kuuntelevat juttuja
noita.

Piirretään sydämiä selkään.

Aamun ensisäteiden sarastaessa,
vartija ansainnut on hetken unten mailla.

Pidetään käsiä paikoillaan hartioilla.

Taru Jakala

JOUTSEN

Suuri lintu valkea,
lipuu järven pinnalla.

On poikasia jono takana,
pieniä, pehmoisia, harmaita.

Toinen aikuinen edellä,
tutkii turvallista reittiä.

Välillä levittää valtavat siipensä,
ja huiskii niillä näyttävästi vettä.

Molemmat vanhemmat huolta kantaa,
poikasten turvassa varttua antaa.

Joutsenten liitto aikaa kestää,
ne yhdessä kokevat elämää.

Ne lähtevät lämpöön etelän pakoon pakkasia,
jotta kevään tullen taas takaisin tulisivat.

Joutsenille oma koti on tärkeä,
keväisin ne palaavat, etsien omaa järveä.

”Ovatko kaikki poikaset tallessa?”
huhuilee emo välillä katsoen taaksensa.

Välillä poikaset etsivät lämpöä, turvaa,
vanhempien isot siivet sen paikan antaa.

”Suojelkaa toisianne vaaroilta, harmeilta,
jotta luottavaisin mielin, voitte järvissä
uiskennella”.

Sivellään kämmenellä selkään joutsenen
etenemistä.

Otetaan toisen käden sormien päät mukaan
kulkemaan jonossa.

Kämmenellä kuljetaan selkää pitkin puolelta
toiselle.

Otetaan lapsen kämmenistä kiinni ja
pyöritetään käsillä isoja ympyröitä sivuille.

Silitetään lapsen käsivarsia ja selkää jämään
turvallisin ottein.

Painetaan kämmenet yläselälle ja pidetään
paikoillaan.

Kämmenet liikkuvat yläselältä alaselälle
etelään ja tulevat takaisin ylös kevään myötä.

Kaksi kämmentä liikkuvat selkää pitkin
vierekkäin.

Otetaan hartioista kiinni ja liikutetaan lasta
puolelta toiselle hellästi kääntäen.

Halataan lasta hellästi.

Pidetään käsiä hartioilla suojelevasti.

Taru Jakala

JÄNIS

Sileä ja pehmainen on turkki sen,
ruskean harmaa, talvella lumenvalkoinen.

Sisaruksia lukuisia on jäniksellä tuolla,
iso suku ympärillä jokaisella ristisuulla.

Kas näin jänis pesee käpälillä nassuaan,
kas näin jänis korvaansa rapsuttaa.

Turkistansa hyvää huolta pitää,
sen ansiosta pedoilta turvaan jää.

Eivät näe jänistä kettu, ilves eikä huuhkaja,
hän on väritykseltään maastoutuja.

Apilat maistuvat tuolle kasvissyöjälle,
”Lähdempä tästä matkaamaan niitylle!”

Niitty on täynnä kukkia noita,
”Mut hei, mitä kasvaa pihalla tuolla?”

Juureksia, kasviksia, hedelmiäkin,
”Tämä puutarha oli löytö herkullisin!”

Sinne hyppelen, tuonne loikin,
Vaikea valinta on; ”Mistä maistaisin ensin?”

Yhtäkkiä iso koira ilmestyy takaa pensaan,
Jänis lähtee juoksuun, ”Äkkiä kotiin turvaan!”

”Nyt jäin kokonaan ilman lounasta,
mutta huomenna hiivin puutarhaan
uudestaan!”

Silitetään lapsen selkää hellästi.

Piirretään pieniä x-kirjaimia joka puolelle
selkää.

Otetaan lapsen ranteesta kiinni ja hierotaan
sillä poskea ja rapsutetaan korvaa.

Silitetään lapsen käsivartta.

Kevyt harso vedetään lapsen pään yli.

Pieniä pomppuja pitkin selkää.

Piirretään iso apilan lehti selkään.

Pieniä lukuisia painalluksia selkään sormen
päillä.

Hyppelyä paikasta toiseen.

Nopeasti kipitetään molempien käsien
sormilla pitkin selkää.

Silitetään selkää lohduttavasti.

Taru Jakala

KARHU

Hiutaleet ensilumen leijailee,
taivaalta maahan asti hiljalleen.

Rauhaisan metsän uumenissa,
on viileää sammaleen tasossa.

Karhu tallustelee pesäkoloa päin,
se silmiä hieroo ja haukottelee näin.

Hämärä laskeutuu metsän ylle,
on tullut aika heittäytyä unten maille.

Talviunen aikana karhu saa levätä,
silloin se iloitsee, että pian on kesä.

Karhu kömpii pesäänsä lämpimään,
peittelee itsensä sammaleeseen vehreään.

Hitaasti hengittää sisään ja ulos,
rentous valtaa koko kehon.

Karhu sulkee silmänsä väsyneet,
”Kohta uni tulee”, se ajattelee.

Karhu toivoo ennen nukahtamista,
että linnun lauluun voisi keväällä nousta.

”Toivottavasti ihania unia näkisin,
ja hyvillä mielin virkeänä heräisin.”

”Kauniita unia”, kuiskaa karhu hiljaa,
kuunnellessaan ensilumen kohinaa.

Sormenpäillä tehdään hiutaleiden leijailua
ylhäältä alas.

Pidetään käsiä paikallaan alaselällä.

Tallustellaan kämmenillä rauhallisia askelia ja
hierotaan selkää.

Vedetään kämmeniä hitaasti selkää pitkin
ylhäältä alaspäin.

Pidetään käsiä paikallaan hartioilla.

Peitellään selkä käsillä.

Sisäänhengityksellä tehdään ylöspäin
suuntautuvia liikkeitä ja uloshengityksellä
alaspäin.

Silitellään selkää rauhallisesti.

Silitetään päätä hellästi.

Jatketaan silitystä päästä ja selästä.

Taru Jakala

KAURIS

Vikkelät jalat ovat tuolla kauriilla,
niillä se kipittää metsän laitaa vauhdilla.

Perässä loikkii kaksi vasaa suloista,
niillä on selässä valkoisia pilkkuja.

Vasoilla on vielä hieman huterat jalat,
niillä ne silti emoa rohkeasti seuraavat.

Emo opettaa vasoille löytämään ruokia,
ne oppivat maistamaan erilaisia makuja.

Versoja herkullisia emo tarjoaa niille,
”Näistä saa vitamiineja ja ovat hyväksi
luustolle.”

Vasat oppivat pian vaaroja karttamaan,
kuulostelemaan metsää ja ympäristöä
tutkimaan.

Pienet kauriit emolta vaikeita kyselevät,
”Miksi on tärkeää paljon liikkua ja levätä?”

Päivä päivältä ne vahvistuvat ja kasvavat,
On emo heistä ylpeä, kun uusia taitoja
oppivat.

Joskus utelias vasa ihmisen pihalle eksyy,
Emo ei toru vaan kuiskaa; ”Kaikki järjestyy.”

”Illan tullen voimme pihalle mennä,
ihmiset eivät meitä huomaa hämärässä.”

Illalla kauriit herkuttelevat omenoilla,
niitä on puun alla useita kiloja.

Kipitetään sormilla pitkin selkää.

Hypähdellään kahdella kädellä samaa reittiä
kuin äsken.

Rohkeasti jatketaan matkaa.

Vedetään käsillä vetoja selän keskeltä sivuille,
kuin siirrettäisiin oksia pois tieltä.

Pyöritellään käsillä isoja ympyröitä selän
pinnalla.

Rauhallisia painalluksia kämmenillä selkään.

Sormenpäillä napautetaan hellästi useisiin
kohtiin käsivarsissa.

Tehdään pieniä ympyröitä kämmenillä
alaselässä, ja kasvatetaan niiden kokoa koko
ajan.

Painetaan kämmenet yläselän päälle.

Silitetään lapsen selkää rauhoittavasti.

Sormenpäillä painellaan alaselkään paljon
omenoita.

Taru Jakala

KETTU

Kettu kävelee aamun hämärässä,
se tykkää rauhassa kulkea pimeässä.

Muiden seurasta se ei nauti,
yksin sillä on sopiva vauhti.

”Muut on liian hitaita,
tai sitten liian nopeita”.

Kettu kertoo toteamuksensa,
on hän päättänyt yksin matkata.

”Minulla on kärsivällisyyttä ja tahtoa,
en siedä valituksia ja luovuttamista”.

Kettu on aika itsekäs ja muita arvosteleva,
”olkoon sitten yksin” muut eläimet sanovat.

Kettu luulee tietävänsä kaiken kaikesta,
Ei huomaa, että muita ei saisi loukata.

Ketun täytyisi opetella vuorovaikutusta,
olla muille ystävällinen ja toveri mukava.

Siihen auttaa kaverin kehuminen,
toisten huomiointi ja hymyileminen.

Ketun tulisi olla reilu ja luotettava,
empaattinen, hauska sekä kaveri kiva.

Kettu alkaa ymmärtää,
että jokainen tarvitsee ystävää.

Kasvoilleen lempeän hymyn muodostaa,
jolloin metsän väki samalla tavalla vastaa.

Kävelyä sormenpäillä selkää myöden.

Kävely jatkuu.

Hidasta kävelyä ja nopeaa kipitystä.

Kävelyä sormenpäillä.

Alhaalta ylöspäin suuntautuvia hitaita
liikkeitä.

Liikkeet jatkuvat ja ”yksin”-sanalla
päästetään irti.

Silitetään hartioita hellästi.

Jatketaan herkkää ja välittävää kosketusta.

Pidetään käsiä paikallaan selän päällä.

Kaikki hymyilevät toisilleen ja silittävät
toisiaan.

Taru Jakala

KOTKA

Valtava lintu lensi vastaan toista,
ilmassa tekivät näyttäviä silmukoita.

Päättivät yhdessä tutkia taivasta avaraa,
risulinnan rakentaa ja perheen perustaa.

Ees taas liitelivät ilmassa korkealla,
pesän paikaksi löytyi reuna kalliolta.

Yksitellen oksia asettelivat paikallensa,
hiljalleen alkoi pesän muoto muodostua.

Siivet huiskivat ahkerasti kodissa,
pehmoisia untuvia leijaili ilmassa.

Yhtäkkiä pesään ilmestyi valtava muna,
siitä iloitsivat kovasti pariskunta Kotka.

Odottavan aika on pitkä ja ankea,
pesässä täytyy nyt vain koko ajan hautoa.

Vihdoin suloinen untuvapallo kuoriutuu,
pian kaikki tuttavat siihen tutustuu.

Untuvapallolla on kova nälkä,
se huutaa ja räähky ”Ruokaa ja äkkiä!”

Isoksi ja vahvaksi tuo pallo varttuu,
näyttäväksi suliksi untuvapeite vaihtuu.

Vanhemmat ylpeitä ovat pallostaan,
pian liittää se kohti toista vertaistaan.

Piirretään sormenpäillä selkään isoja
ympyröitä ja silmukoita.

Sormenpäät liikkuvat vierekkäin taivaalla
piirtäen sydämen selkään.

Liitely vierekkäin jatkuu, ja kotkat pysähtyvät
toiselle olkapäälle.

Sormia asetellaan ristiin rastiin olkapäälle ja
piirretään ympyrä olkapäälle.

Sormenpäillä vedetään suuria vetoja pitkin
selkää ja sormenpäät leikkivät untuvia, jotka
leijailevat hiljalleen.

Piirretään soikea munan muoto selkään ja
silitetään olkavarsia.

Painetaan käsiä lämpimästi selkää vasten.

Kutitellaan koko selkää sormenpäillä.

Selkään hierotaan nopein ottein pientä
pyöreää palloa.

Hidastetaan pallomaista pyörivää liikettä ja
suurennetaan ympyrän muotoa koko ajan.

Halataan lasta lempeästi ja hyväksyvästi ja
nostetaan lapsen kädet siiviksi.

Taru Jakala

MAJAVA

Rannalta puron nakerrusta kantautuu,
mistä selitys, kun katoavat puut?

Nakerretaan sormien päillä olkapäitä
vuorotellen.

Jyrsijä niitä innokkaasti veteen kuljettaa,
rakenteilla on vedenalainen maa.

Laitetaan kämmenet käsivarren ympärille ja
kiskotaan kättä sormia kohden kevyesti.

Majavan padosta kyse on tässä,
upean kodin loihtii hetkessä.

Huiskitaan käsivartta sinne ja tänne.

Taitavaa on jälki rakennusmestarin,
pian valmis on suoja turvallisín.

Sivellään koko kehoa turvallisín ottein.

Puro solisee keväästä kimmeltäen,
pieniä vesipyörteitä loihtii hymyillen.

Kimmellystä ja pyörteitä sormenpäillä.

Häntä majavan lempeästi taputtaa,
pesäkolon upouutta lattiaa.

Taputetaan rennosti kämmenellä selkää.

Majava on hirmu ylpeä työstään,
ei palatsia hienompaa ole kellään!

Piirretään pesän kuva selkään.

Muut metsän eläimet kehuvat kilpaa,
”Majavan työn jälki on taitavaa ja upeaa!”

Taputellaan ja silitetään selkää tai olkapäätä
kannustavasti.

Majava tuntee syvää kiitollisuutta,
Hän huokaisee ”kiitos kaverit
kannustuksista!”

Piirretään sydämen kuva selkään.

Taru Jakala

MUURAHAINEN

Maan kamaralla tallustelee,
pitkiä matkoja vaeltelee.

Kipitetään sormenpäillä selkää pitkin.

Muurahainen ahkerasti aina,
työn touhuissa lauaintaina.

Jatketaan.

Selässensä kantaa painavaa kuormaa,
ei vastaantulijat sitä edes huomaa.

Painetaan selkää käsillä.

Joka askeleella keskittyy olennaiseen,
kantamus on vietävä keon eteiseen.

Kipitetään taas.

”Lentämällä jo perillä olisin,
kumpi siivet kauniit omistaisin.”

Pidetään käsiä hellästi pään päällä.

Muurahainen katselee haikeana,
mehiläistä ja leppäkerttua taivaalla.

Nostetaan lapsen kädet sivuille.

”Niillä upeat siivet on selässä,
miksi minäkin voi saada siipiä?”

Piirretään selkään kahdella sormella
mehiläisen ja leppäkertun lentoreittiä.

Harmissaan jatkaa matkaa keolle,
mutta vastassa siellä on kuningatar itse!

Kipitetään eteenpäin ja pysähdytään.

”Kiitos sinulle muurahainen ahkeruudestasi,
olet luotettava sekä korvaamaton apuri.”

Taputetaan lasta selkään.

Muurahainen hyvälle mielelle kehuista tulee,
Hänestä on hyötyä, pian keko valmistunee.

Silitetään molempia käsivarsia samaan
tahtiin.

”Olenkin ihan hyvä tällaisena.” hän tuumii.
”Nuo toiset eivät osaakaan kantaa raskaita
kuormii.”

Pidetään kämmeniä selän päällä.

Taru Jakala

MÄYRÄ

Kesäyön hiljaisuudessa tassuttelee mäyrä,
ei kiire ole minnekään nisäkkäällä tällä.

Ruokaa etsii kuonollaan haistellen,
mitä mahtaa löytää alta mättäiden?

Murahdellen ja tuhisten tallustelee,
kumarassa kuono maata tutkailee.

Metsä on sateen jäljiltä kostea ja viileä,
”Kas löytyihän sitä ruokaa!”, toteaa mäyrä.

Kastemadot kiemurtelevat maan pinnalla,
ne ovat mäyrän suurta herkkua!

Jälkiruoaksi se löytää mustikoita ja omenia,
nyt on vatsa täynnä ja aika mennä maata.

Mäyrän pitää kovasti syödä,
jotta talven unessa jaksaa se viettää.

Vie uudet sammaleet pesän pohjalle,
että pehmeä ois peti ja lämmin nukkujalle.

Rauhallista tassuttelua selkää myöden.

Pientä haistelua nenällä niskasta ja käsillä
rapsuttelua sieltä täältä.

Tuhistaan ja tutkitaan selän pintaa.

Sormen päillä hivellään selkää matkien
kosteutta maan pinnalla.

Piirretään monia kiemuroita kastematoja
koko selkä täyteen.

Painetaan kevyesti ja nopeasti pieniä pisteitä
joka paikkaan, joita mäyrä löytää.

Jatketaan painelua.

Taputellaan sammaleet tiiviisti ja
lämmitetään selkää käsillä lopuksi.

Taru Jakala

NORPPA

Norppa rantakalliolle kapuaa,
siinä hetken rauhassa olla saa.

Kavutaan kämmenillä ylös alaselästä
yläselkää päin.

Aivan paikallaan loikoilee,
auringon paisteesta nautiskelee.

Pidetään käsiä paikallaan lämmittäen
yläselkää.

Aurinko lämmittää norpan selkää,
ei tahdo pitää auki silmiään.

Silitetään hitaasti selkää.

Järven pinta on aivan tyyni,
norppaa ei häiritse murheen kryynit.

Sivellään olkapäiltä rauhallisia vetoja
käsivarsia pitkin.

Vielä hetken norppa levähtää,
kiven päällä se kierähtää.

Kääntää asentoa puolelta toiselle,
aurinko ylettyy myös vasemmalle kyljelle.

Viedään kädet oikealle kyljelle ja raahataan
ne selkää pitkin vasemmalle puolelle.

Hieman silmiään raottaa,
kauniin perhosen lentävän huomaa.

Piirretään perhonen sormenpäällä selkään.

Ihanaa on olla juuri tässä,
nautiskellen norpan elämästä.

Pyöriviä liikkeitä selkään molemmilla
kämmenillä.

Onnellisena norppa huokaa;
”Kyllä kesä on norpan parasta aikaa.”

Ylhäältä alaspäin suuntaavia silityksiä.

Yhtäkkiä norpan vatsa murisee,
ruokaa on lähdeittävä etsiskelee.

Sormenpäillä hipaisuja alaselän reunoille.

Mikään hetki ei ikuisesti kestä,
joten muista nauttia myös niistä pienistä.

Viedään kämmenet yläselän päälle.

Taru Jakala

ORAVA

Oravan poikaset pesän kolosta kurkkivat,
ne uusia asioita opettelevat ja kokeilevat.

Poikaset temmeltävät pesässä keskenään,
vanhemmat kehottavat ulos siirtymään.

Maailma kiinnostaa poikasia kovasti,
kuka on rohkein ja viimeinen kuhnuri?

Yksitellen pomppaavat pesästä pois,
”Vau mikä seikkailu ulkopuolella ois!”

Tunnustellen ja aistien maailmaan tutustuvat,
riemun kiljahduksia ja hypähtelyjä vuorollaan
kokeilevat.

Kuusen latvasta maahan on pitkä matka,
vanhemmat ylpeitä ovat katraastansa.

Nurmikko on heille ihan uusi juttu,
”Ai voikukka on keltainen syötävä tupsu?”

Alhaalla on niin hauskaa ja jännittävää,
että pian poikasia alkaa väsyttää.

Ylös kipuaminen on vähän vaikeampaa,
haukottelu ja unihiekka häiritsevät matkaa.

Kotipesän lämpöön on ihanaa käpertyä,
Huomenna taas on uusi seikkailupäivä.

Piirretään ympyrä selkään ja painetaan
pisteitä sen sisälle.

Temmellystä sormenpäillä koko selkään.

Jatketaan samalla tavalla.

Piirretään yläselästä poikasten hypähtelyä
oksilta oksille.

Hypähtelyt jatkuvat.

Vedetään sormenpäillä kuusen oksia koko
selkään ylhäältä alas asti.

Piirretään ohuita viivoja alaselkään
nurmikoksi.

Hyppiviä poikasia nurmikolla alaselällä.

Haukotellaan ääneen ja edetään verkkaisesti
hiljalleen ylöspäin.

Halataan lämpimästi ja kääritään lapsi vilttiin.

PORO

Hanget valkeat auringossa kimmeltää,
poron kaviosta lumeen jälki jää.

Sormen päillä hipaistaan kimmellystä ja
matkitaan kavioita selkään.

Vesivanojen raikkaus poroa virkistää,
korkean tunturin laelle, kun kiipeää.

Tehdään pieniä pisaroita ja askelia käsivarsia
pitkin hitaasti aina olkapäille asti.

Tunturin laelta poro katselee vuonoja,
niiden rannalla, asustaa ihmisiä onnellisia.

Halataan lempeästi lasta.

Lumi alleen on peittänyt jäkälät maistuvat,
ei niitä millään saa esiin kinosten alta.

Kääritään lapsen keho vilttiin, niin kuin se
olisi jäkälä lumikinoksen alla.

Poron pitää koko pitkä talvi kestää,
vasta kevään tullen herkkuja riittää.

Silitetään rauhallisesti viltin päältä.

Kärsivällisyyttä tarvitaan,
odotukseen ankeaan.

Jatketaan samaa liikerataa.

Talvella Lapissa päivä lyhyehköksi jää,
vaan illan tullen revontulet taivaan täyttää.

Otetaan viltti ja heilutetaan sitä ilmassa
rauhallisesti.

Poroa alkaa jo hieman paleltaa,
sitten pakkanen hellittää otettaan.

Lämmitetään lasta, käsivarsia hieroen.
Päästetään irti niin kuin pakkanen.

Vaan toisaalta on talvi ihan kiva,
sillä lumessa saa leikkiä ja kirmata!

Nostetaan lapsen kädet ylös ja tuuletetaan
yhdessä.

Taru Jakala

PÖLLÖ

Korkealla paikallaan kuusen latvassa,
istuu pöllö metsää tarkkailemassa.

Sulkiansa pörhennellen,
syyspäivän raikkaudesta nauttien.

Liitoon huimaavaan ylle metsien ponnisti,
hulmuu untuvat siivissä vimmatusti.

Tukevan otteen saa oksasta lopulta,
on lentoretki vauhdikas taas takana.

Värit syksyn loistavat ja hehkuvat upeina,
kuivia lehtiä leijailee maahan kellastuneina.

Pöllö katselee metsän pimenevää kattoa,
pian on ilta ja tähdet alkavat tuikkia.

Joskus on pöllö tähdenlennon nähnyt,
silloin on seuraa ja ystävää toivonut.

Kumpu joku kysyisi kuulumisia,
olisi kiinnostunut pöllön puuhista.

Pöllö päättää itse ystävän etsiä,
huhuilee hän lempeästi metsän yllä.

”Huhuu, huhuu?”

Pian kuuluu vastaus kysyvä;
”Huhuu, kuka se huhuilee siellä?”

Pöllö vastaa rohkeasti ja iloisesti,
”Minä täällä, uusi ystäväsi.”

Pidetään käsiä paikallaan selän päällä.

Pörhentelyä käsivarsiin, alhaalta ylöspäin
nousevia liikkeitä.

Nostetaan lapsen käsivarret sivuille ja
liidetään.

Lasketaan kädet rauhallisesti alas sivuille.

Sormenpäillä piirretään leijailevia lehtiä
yläselästä alaselkää kohti.

Maalataan taivasta ja painetaan
sormenpäillä pieniä tähtiä yläselkään.

Piirretään sormella tähdenlennon kaareva
reitti ja piirretään sydän.

Silitetään käsivarsia ylhäältä alas.

Pyyhkäiseviä vetoja vuorotellen molemmilla
kämmenillä selkään.

Innostunutta vilkuttavaa liikettä kämmenellä
selässä.

Vilkutetaan selkää vasten kämmenellä.

Taru Jakala

SAMMAKKO

Viileiden öiden jälkeen,
sammakko raajojansa venyttelee.

Rauhallisesti tervehtii uutta päivää,
auringin ensisäteet sitä lämmittää.

Kohta jo jaksaa lähteä loikkimaan,
pieni sammakko, kohti uusia seikkailuja.

Tänne ja tuonne sammakko loikki,
ylitti polun ja pakoon pujahti.

Aamulla oli märkää ja sateista,
ja nyt niitä pomppii mättäiden katveessa.

Sammakko on sateen ystävä,
se tykkää lammikoissa hyppiä.

Ötökän haukkaa, välipalaksi nappaa,
tahmeaan kieleen kärpänen tarraa.

Metsälammen pinnalla kirkaalla,
kelluu paljon kutua pallomaista.

Läpinäkyvää, hytkyvää, limaista,
niistä syntyy sammakkovauvoja.

Pian sammakoita on todella monta,
sitten niitä vilisee kaikkialla.

Sammakot näyttävät kaikki samoilta,
mutta jokaisella heistä on oma persoona.

Yksi sammakko on äkkipikainen ja töykeä,
mutta toinen voikin olla kultainen ystävä.

Venytellään lapsen käsiä rauhallisesti.

Vilkutetaan lapsen kädellä ja lämmitetään
käsillä lapsen selkää ja käsivarsia.

Käsillä pompitaan pieniä pomppuja selän
pinnalla.

Loikat lähtevät voimistumaan ja lopulta
sammakko häviää.

Päälaelle ja hartioille tehdään sadepisaroita
sormenpäillä.

Sammakko hyppii olkapäältä pään päälle ja
toiselle olkapäälle.

Haukataan pala olkapäästä kädellä.

Sivellään selkään lammen tasainen pinta ja
laitetaan sormet yhteen ja painellaan paljon
kutua selän pinta täyteen.

Jatketaan painelemista sormenpäillä.

Sormet lähtevät vilisemään selkää pitkin.

Pidetään käsiä paikoillaan selällä.

Piirretään sydän lapsen selkään.

Taru Jakala

SIILI

Piikkipallo pienen pieni,
hämärän tullessa pihalle hiipi.

”Ei maistu minulle maito eikä viili”,
toteaa nälkäinen pikkuruinen siili.

”Ötököitä mielummin popsin,
pureskeltavasta ruoasta nautin”.

Lehtikasan luokse kipittää nopeasti,
rakennusmateriaaleja siinä on paljolti.

Kauniin väriset lehdet kasasta se valkkaa,
”Sisustan pesästäni kodikasta paikkaa”.

Kastemadon metrin päästä haistaa,
äkkiä sen kiinni saa ja iltapalaksi nappaa.

Kavereille siili iloisesti vilkuttaa,
niitä hän pihalla aina monia tapaa.

Olemus siilin on hyvin huomaavainen,
kaikille tutuille se on aina ystävällinen.

Joskus siiliä harmittaa jokin,
silloin se tuhisee ja tiuskii itsekseen tovin.

Siili silti keinot keksii pulmiin ja huoliin,
iloisia juttuja se mielummin miettii.

Ja jos murheet liian suuriksi muuttuu,
pyytää se apua ja neuvoja ikävään juttuun.

Sipsutellaan sormilla hiipivän siilin askelia.

Piirretään kaksi rastia selkään.

Napsitaan sormenpäillä ”ötököitä” selän
pinnalta sieltä täältä.

Ensin kipitystä ja isoilla vedoilla maalataan
valtavaa lehtikasaa selkään.

Napataan sieltä täältä pitkin selkää sopivia
lehtiä.

Piirretään kiemurteleva kastemato ja
napataan se kiinni.

Silitetään kämmentä selkää pitkin puolelta
toiselle ”vilkuttaen”.

Silitetään ja taputetaan rauhallisesti selkää.

Silitetään lapsen päätä lohduttaen.

Naputellaan hellästi sormen päillä päätä,
antaen iloisia ajatuksia lapselle ja hymyn
huulille.

Pidetään käsiä paikallaan lapsen olkapäillä.

Taru Jakala

SORSA

Hitaasti tallustaa,
sorsa kuivalla maalla.

Välillä tulee kuivattelemaan,
höyhenpeitettään rantaan.

Päiväunista nauttien,
kaislojen katveeseen kellahtaen.

Jatkaa matkaa nälän tullen,
järveä kohti huojuen.

Räpylöiden osuessa veteen,
molskahtaa ripeästi luokse lumpeiden.

Pinnan alle kurkistaa,
onko missään sapuskaa?

Alkupalat pohjasta löytää,
jatkaa matkaa ja kavereihin törmää.

”Minne matka?” sorsa kvaakkuu,
”Liity joukkoon!” ehdottavat muut.

Isossa laumassa,
on kiva ääneen turista.

Kvaakkuvat innossaan sorsat nuo,
kun löysivät tiensä toisten luo.

Löntystellään hitaasti käsillä lapsen selkää
pitkin.

Kuivatellaan selkää pyyhkien kuvitteellisella
pyyhkeellä.

Silitetään rauhoittavasti.

Huojutellaan lasta puolelta toiselle käsillä
hellästi olkavarsista kiinni pitäen.

Molskahdus käsillä selkää vasten.

Käännetään päätä rauhallisesti puolelta
toiselle ruokaa etsien.

Piirretään sorsan reitti yläselästä alaselkään
ja törmätään kavereihin.

Selän pinnassa liikkuu muitakin sorsia.

Paljon sorsia ui selän pinnalla.

Halataan iloisesti ja taputellaan lasta selkään.

LIITE 5. Lorupaketin kuvat







































